



برئاسة العمدة
اليميني الأمريكي
د. أمير غالب.. أول
مدينة أمريكية
تقاطع إسرائيل..



Senior Republican
Close to Trump
Criticizes Biden's
Arms Holdup in
Speech to Israeli
Parliament



يقودها العربي الأمريكي
العمدة عبدالله حمود..
مدينة أمريكية صغيرة
تهدد فرص بايدن في
انتخابات الرئاسة

ZIAD ABDULMALIK
For State Representative

As a small business owner, father of three, and former Dearborn City Commissioner, I'm determined to fight against corporate polluters and stand up for our community's values in Lansing. Join me in building a future where our children and community come first!

Ziad's Vision

- ☑ Holding corporate polluters and DTE accountable.
- ☑ Increasing funding for K-12 and post-secondary education, including apprenticeships and trade schools.
- ☑ Lowering auto insurance rates by reducing premiums & cutting unnecessary costs.
- ☑ Quality and affordable healthcare for all Michiganders, with a focus on comprehensive and accessible senior health services.
- ☑ Increase funding for mental health and substance abuse programs.

VOTE ZIAD ABDULMALIK FOR STATE REPRESENTATIVE ON AUGUST 6, 2024

CONNECT WITH ZIAD: 313-898-4251, Ziad@DearbornMI@gmail.com, website

DONATE VOLUNTEER

الأمركي اليوم

WWW.ARABAMERICANMAGAZINE.COM

مجلة العربي

سياسية * ثقافية * اجتماعية * شهرية * شاملة * مستقلة

May 2024 - Volume : 12 - Issue :137

مايو 2024 م - السنة الثانية عشر - العدد: 137

THE ARAB AMERICAN TODAY *magazine*



أول مطبوعة إعلامية تقوم بتكريم طلاب الجامعات الأمريكية
لوقوفهم الشجاع في التضامن مع أطفال غزة

(مجلة العربي الأمريكي اليوم)

تحتفل بالذكرى الثانية عشرة لإصدارها..

دورة فلسطين قضية العالم!!

THE ARAB AMERICAN TODAY MAGAZINE
HONORS AMERICAN UNIVERSITY STUDENTS



“FBI”
يوجه تهماً
- إعلان بابيه
بدعم حماس

ZIAD ABDULMALIK
For State Representative

بوصفي كأب لثلاثة أطفال صغار، فاني أريد لعبت المسؤولية العميلة تجاه مستقبلهم ورفاهيتهم، بالإضافة إلى ذلك، كمستشار سابق في مدينة ديربورن، أعتقد خبرة تعاملتي في فهم احتياجات وتطلعات مجتمعنا، أن ملتزم بالدفاع عن قيمنا الثقافية والاجتماعية، ولعمل معاً معاً بأفضلها، من خلال الانضمام إلى في رحلة بناء مستقبلنا، ستكون جزءاً من جهودنا لتحقيق مجتمع يرفع الأبطال والمجتمع على رأس أولوياته، ويضع العدالة المجتمعية قبل المصالح السياسية

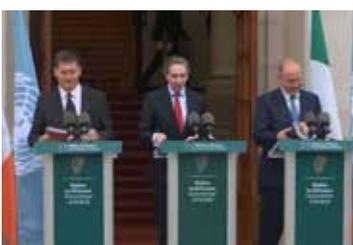
صوتوا لزياد عبد الملك لممثل ولاية ميتشيقان في السادس من أغسطس

Printed for by ZIAD Abdulmalik - 4430 Jonathan, Dearborn MI 48124

GAZA.. CEASE FIRE NOW



"حلقة تضيق حول
عنق إسرائيل.."
ما أهمية قرار
محكمة العدل
الدولية بشأن غزة؟



3 European
countries
recognize
Palestine
as a state



بايدن: نستمع لأصوات
المتظاهرين المتضامنين
مع فلسطين، وأؤيد
الاحتجاج السلمي وغير
العنيف



ما زال فريق الاستجابة للطوارئ التابع لمنظمة LIFE موجودًا على الأرض داخل غزة لتوزيع الإمدادات الطبية والغذاء والدواء



1-800-827-3543 | WWW.LIFEUSA.ORG



PURE TAX & IMMIGRATION SERVICES

الصفاء لخدمات الضرائب والمحاسبة



هل معك مشاكل مع State and IRS وتحتاج إلى المساعدة؟ اتصل بنا ونحن بعون الله سنحل جميع مشاكلك معهم.
Do You Have Problems With IRS or State . Let us help you.



15350 N. Commerce Rd. Ste 101

Dearborn , MI 48120
بجانب مكتب البريد، خلف بنك DFCU

Tel:313.581.6605
Fax:313.483.1721

Amin Ali:
313-995-1754

www.puretaxone.com

المحتويات Contents

العربي الأمريكي اليوم

مجلة عرب أمريكا الأولى
مجلة عربية أمريكية . سياسية . ثقافية .
شاملة . شهرية . مستقلة .
تصدر عن المركز العربي الأمريكي للإعلام
والثقافة والتراث
ديربورن - ميتشغان - الولايات المتحدة

الناشر ورئيس التحرير

عبدالنصر مجلي

Publisher & Editor -in-Chief
ABDULNASSER MUGALI

يتم إرسال جميع المشاركات والرسائل بإسم
رئيس التحرير
وما ينشر في المجلة لا يعبر بالضرورة عن رأي
المجلة أو المركز

للإعلان والإشتراكات

313-409-9541

arabamericantoday@yahoo.com

**THE INTERNATIONAL
MAGAZINE OF ARAB AMERICANS**

INDEPENDENT ARAB
AMERICAN MAGAZINE
PUBLISHED BY THE ARAB
AMERICAN MEDIA & CULTURE &
HERITAGE CENTER
DEARBORN-MICHIGAN - U.S.A

ALL ARTICLES, OPINIONS AND
LETTERS ARE SENT IN THE NAME
OF THE EDITOR AND DO NOT
NECESSARILY EXPRESS THE
OPINION OF THE NEWSPAPER OR THE
CENTER. CONTACT THE ADVERTISER IN
THE ARAB AMERICAN TODAY MAGAZINE
please call : 313- 409-9541

العنوان: ADDRESS
THE ARAB AMERICAN TODAY
MAGAZINE
P.O.BOX 1464
DEARBORN MI 48126
USA

الإخراج الفني /

ART DIRECTION
THE ARAB AMERICAN TODAY
MAGAZINE TEAM



تغطية خاصة 24-12



نصوص Provision

ثقافة cultur



تشكيل ART

نقد Criticism



سينما CINEMA

كتب books

عرب أمريكا Arabs of America 8

العالم WORLD 30

بروفایل profile 42

قضية Issue 44

تقارير Reports 50

سياسة POLITICS 52

ضد العنصرية Against Racism 56

تكنولوجيا TECHNOLOGY 64

الرجل THE MAN 66

نساء رائدات Women Pioneering 74

صحة وطب Health Medical 86

سيارات CARS 88

فضاء SPACE 94



صيدلية سبأ
3 فروع لخدمتكم
3 locations to serve you
Abdulla Shariff, Pharmacist
Fast & Friendly Care



SHEBA PHARMACY **Rx**

10136 Vernor Hwy
Dearborn MI 48120
Phone : 313-841-8820
Fax : 313-841-8846

HOURS
MON - FRI . 9AM - 6PM
SAT . 10AM - 4 PM



SHEBA PHARMACY **Rx**

4132 Schaefer Rd.
Dearborn MI 48126
Phone : 313-406-4006
Fax : 313-551-4799

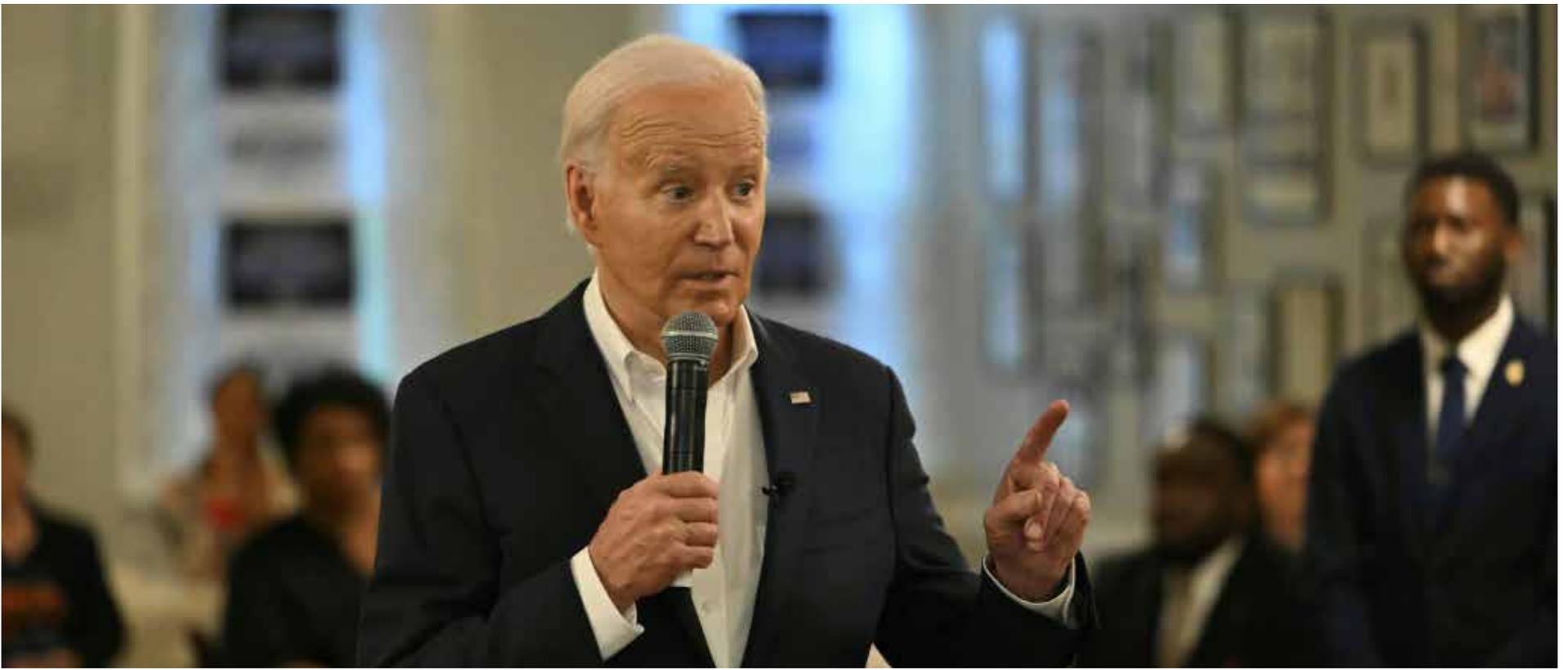
HOURS
MON - FRI . 9AM - 6PM
SAT . Closed



PACKARD PHARMACY **Rx**

4726 Greenfield Rd. Ste. 101
Dearborn MI 48126
Phone : 313-633-9310
Fax : 313-633-9706

HOURS
MON - FRI . 9AM - 6PM
SAT . 10AM - 2 PM



بايدن: نستمع لأصوات المتظاهرين المتضامنين مع فلسطين، وأؤيد الاحتجاج السلمي وغير العنيف

قال الرئيس الأمريكي جو بايدن، إنه يستمع لأصوات المتظاهرين المتضامنين مع فلسطين، مشيراً إلى أنه يعمل من أجل سلام دائم للصراع في قطاع غزة.

جاء ذلك خلال خطاب ألقاه بايدن خلال حفل تخرج في كلية مورهاوس، المؤسسة التاريخية المخصصة للسود والذكور فقط في أتلانتا، عاصمة ولاية جورجيا الأمريكية، ومع وصول الخريجين لحضور الحفل كان بعضهم يرتدي بشكل ملحوظ الأعلام الفلسطينية والكوفية دعماً لغزة. وفقاً لوكالة الأناضول.

وأضاف بايدن: «أنا أؤيد الاحتجاج السلمي وغير العنيف.. يجب أن نستمع الأصوات.. وأعدكم بأنني أسمعها».

وخلال خطاب بايدن، قام العديد من الطلاب بوضع كراسيهم باتجاه الجهة المعاكسة للرئيس.

ومنذ أبريل/ نيسان الماضي، تشهد جامعات دولية بينها أمريكية وكندية وبريطانية وفرنسية وهندية (...) احتجاجات ترفض الحرب الإسرائيلية على غزة، وتطالب إدارة الجامعات بوقف تعاونها الأكاديمي مع الجامعات الإسرائيلية. كما يطالب المحتجون طلاباً وطالبات وأساتذة، بسحب استثمارات جامعاتهم من شركات تدعم احتلال الأراضي الفلسطينية وتسلمح الجيش الإسرائيلي، وتتواصل الاحتجاجات رغم استعانة بعض الجامعات بقوات الأمن واعتقال محتجين.

ووصف الرئيس الأمريكي ما يحدث في غزة وإسرائيل بأنه «مفجع». وتابع الرئيس الأمريكي قائلاً: إن «هناك أزمة إنسانية في غزة، لهذا السبب دعوت إلى وقف فوري لإطلاق النار، وإعادة الرهائن إلى ديارهم». وشدد أنه يعمل على تحقيق سلام دائم. وأوضح بايدن: «نسعى لتحقيق مبدأ حل الدولتين، باعتباره الحل الوحيد الذي يعيش فيه شعبان في سلام وأمن وكرامة». وفي الوقت نفسه، دعا دي أنجيلو فليتنشر، طالب مورهاوس المتفوق، في كلمة أمام بايدن، إلى وقف إطلاق النار في غزة، قائلاً إن الصراع «ابتلي به سكان المنطقة لأجيال». وقال فليتنشر إن «موقفنا باعتقاري طالب من مورهاوس، وإنسان، هو الدعوة إلى وقف فوري ودائم لإطلاق النار في قطاع غزة».

استقالة موظفة يهودية من إدارة بايدن احتجاجاً على الحرب الإسرائيلية على غزة



راند صالحه

قدمت مسؤولة سياسية في وزارة الداخلية استقالتها اعتراضاً على دعم الرئيس جو بايدن للحرب الإسرائيلية على غزة، التي أدت إلى أزمة إنسانية كارثية للفلسطينيين.

وأعلنت ليلي جرينبيرغ كول، المعينة سياسياً من قبل بايدن، والتي تعمل في مكتب وزير الداخلية، استقالتها احتجاجاً، وانضمت إلى مجموعة من المسؤولين الآخرين من المستوى المتوسط إلى الرفيع الذين أعربوا عن معارضتهم لدعم الولايات المتحدة لإسرائيل في الحرب، حسبما ذكرت صحيفة «ذا هيل».

وكتبت كول في خطاب استقالتها، والذي شاركت فيه مجموعة الناشطين IfNotNow: «لم يعد بإمكانني بضمير حي الاستمرار في تمثيل هذه الإدارة وسط دعم الرئيس بايدن الكارثي والمستمر للإبادة الجماعية التي ترتكبها إسرائيل في غزة».

وتصف منظمة IfNotNow نفسها بأنها حركة لليهود الأمريكيين تعمل على إنهاء ما تعتبره تورطاً أمريكياً

مع الحكومة الإسرائيلية بشأن «التهمير المنهجي للفلسطينيين». وتأتي استقالة كول في أعقاب خروج عدد من الأشخاص علناً من إدارة بايدن احتجاجاً على تعامل الرئيس مع الحرب الإسرائيلية، لكنها تمثل أول مسؤولة يهودية تستقيل من الإدارة بسبب هذا الأمر.

أصبحت موظفة بوزارة الداخلية الأمريكية أول مسؤولة سياسية يهودية تستقيل علناً احتجاجاً على دعم الولايات المتحدة للحرب الإسرائيلية ضد حماس في غزة.

تتهم ليلي جرينبيرغ كول، المساعدة الخاصة لكبير موظفي وزارة الداخلية، الرئيس الأمريكي جو بايدن باستخدام اليهود لتبرير السياسة الأمريكية...

واتهمت كول الرئيس بجعل اليهود أقل أماناً لتصويرهم على أنهم «وجه آلة الحرب الأمريكية».

وتأتي استقالة كول، وهي خامس مسؤول يستقيل احتجاجاً وفقاً لإحصاء وكالة أسوشيتد برس، بعد سبعة أشهر من بدء الحرب الإسرائيلية على غزة.

Senior Republican Close to Trump Criticizes Biden's Arms Holdup in Speech to Israeli Parliament

Elise Stefanik, a House Republican leader seen as a candidate to be Donald Trump's running mate, delivered a speech before Israel's parliament on in which she criticized President Joe Biden's approach to the war in Gaza.

Stefanik, the fourth highest-ranked Republican in the House of Representatives, is the latest of several US politicians from both sides of the aisle to visit Israel since Hamas' Oct. 7 attack ignited the war in Gaza. But it's rare for such visitors to address Israel's parliament, known as the Knesset. According to Asharq Al-Awsat.

Speaking at a session dedicated to combatting antisemitism worldwide, Stefanik vowed to help with "crushing antisemitism at home and providing Israel what it needs when it needs it, without conditions."

She was referring to Biden's decision to hold up the delivery of some 3,500 bombs of up to 2,000 pounds each, and his refusal to provide offensive weapons for a long-promised Israeli invasion of the southern city of Rafah. The administration fears such an operation would plunge Gaza into an even more severe humanitarian catastrophe.

"There is no excuse for an American president to block aid to Israel that was duly passed by the Congress, and there was no excuse to ease sanctions on Iran," she said, The AP reported.

Stefanik, a representative from upstate New York and a strong supporter of Trump, is believed to be on the short list of his possible running mates.

In December, she grilled university presidents at a five-hour congressional hearing about antisemitism on campus. Two of the university presidents, from Harvard and the University of Pennsylvania, resigned soon after.

"Total victory is not just physical self-defense, but ideological self-defense," Stefanik said during the session, referring to Prime Minister Benjamin Netanyahu's frequent claim that Israel must achieve "total victory" in the war against Hamas.



بين ترامب وبايدن.. اتهامات بالخرف والمخدرات والآتي أعظم

في يونيو المقبل، ملمحا إلى تعاطيه «المنوعات»، في المقابل، لم يقصر بايدن أيضا في قذف غريمه بشتى الأوصاف، من البهلوان إلى مدمر الديمقراطية والخطر الداهم عليها، كما وصفه أكثر من مرة بالفاشل والخاسر السيئ.

كذلك شنت حملة بايدن الانتخابية على مواقع التواصل هجوماً شرساً ضده، ناشرة فيديوهات قديمة لترامب من أجل التشكيك في سلامة القرارات التي اتخذها أثناء حكمه والتصريحات والكلمات التي تفوه بها، والتي أظهرته متهوراً غير أهل في الحكم.

أمام تلك الحروب المستعرة والكلمات النابية أحيانا قبل أشهر قليلة من الانتخابات، تنحى أنظار الأميركيين بقوة إلى المناظرة التلفزيونية المرتقبة بين الرجلين في 27 يونيو، والعاشر من سبتمبر.

إذ يتساءل بعض المراقبين والناخبين الأميركيين على السواء، كيف سيكون المشهد بين الخصمين، وهل سيكتفيان بالحروب الكلامية، أم قد تتطور الأمور أكثر بعد، ويفلت السجل الكلامي من عقاله، لاسيما أن غضب ترامب أحيانا قد يشي بأن الآتي أعظم.



لا يمل الرئيس الأمريكي الحالي، جو بايدن، والسابق دونالد ترامب، الخصمان اللدودان في الانتخابات الرئاسية المرتقبة في نوفمبر المقبل، عن شن الهجمات العنيفة ضد بعضهما البعض.

ولا يترك ترامب شتيمة إلا ويكيلها لبايدن، بل بدأ مؤخرا بنشر الفيديوهات الساخرة ضد ساكن البيت الأبيض. كما ركز مؤخرا على اتهام خصمه الديمقراطي بالخرف، فقد نشر مؤخرا على حسابه في تروث سوشيل، فيديو تحت عنوان بايدن والزهايمر، استعرض فيه كافة زلات لسان الرئيس الحالي، وعثراته وسقطاته على السلال، فضلا عن مشاهد بدا فيها حائرا على المسرح. وفقا لـ «العربية نت».

«مليء بالهراء»

وشن هجوماً عنيفاً على بايدن، واصفاً إياه بـ «المليء بالهراء»! ففي خطابه الذي ألقاه أمام المؤتمر السنوي للرابطة الوطنية للبنادق بحضور آلاف الأعضاء، وصف ترامب بايدن بأنه «أسوأ رئيس في تاريخ البلاد»، ورجل «مليء بالهراء».

كما اعتبر أنه «محتال ومقوض للديمقراطية». بل طالب بإجراء فحص مخدرات للمرشح الديمقراطي قبل المناظرة المرتقبة

السيناتور فان هولين يهاجم هيلاري كلينتون بسبب انتقادها للتظاهرات الجامعية التضامنية مع فلسطين

تقريراً لوزارة الخارجية لم يوضح بشكل حاسم ما إذا كان الجيش الإسرائيلي يرتكب جرائم حرب في الحرب على غزة. وقال في مواجهة مباشرة لتعليقات كلينتون «أعتقد أن الغالبية العظمى من الطلاب يحتجون، ويتابعون عن كثب ما يحدث في غزة». «إنهم يرون أن عدد القتلى المدنيين مرتفع للغاية».

وأضاف «يمكننا بالتأكيد إعادة النظر في التاريخ والمفاوضات السابقة، لكنني أعتقد أن الغالبية العظمى من الطلاب - ليس كلهم، وهناك البعض، هناك بعض العناصر السيئة للغاية المتورطة، وكذلك من جانب الاحتجاجات المضادة - لكنني أعتقد أن الطلاب يفهمون ما يحدث في غزة فيما يتعلق بالضحايا المدنيين».

برنامج «واجه الأمة» على شبكة سي بي إس يوم الأحد مع مارغريت بريان.

وقال: «أعتقدت يا مارغريت أن تعليقات وزيرة الخارجية كلينتون، في هذا الصدد، كانت تتجاهل تماماً مخاوف الطلاب بشأن الأزمة الإنسانية الفظيعة وارتفاع عدد القتلى المدنيين في غزة»، بحسب ما ذكرت صحيفة «ذا هيل».

وكان الديمقراطي من ولاية ماريلاند أحد أكثر المتشككين صراحةً في رد فعل إدارة الرئيس بايدن على الحرب الإسرائيلية الدموية على غزة في مجلس الشيوخ. وقد حث الرئيس على إبطاء شحنات المساعدات العسكرية إلى إسرائيل، مستشهداً بالأزمة الإنسانية في غزة، ورفض

انتقد السيناتور الأمريكي كرييس فان هولين (ديمقراطي من ولاية ماريلاند) وزيرة الخارجية السابقة هيلاري كلينتون يوم الأحد بسبب تصريحاتها، الأسبوع الماضي، التي وصفت معظم الطلاب المشاركين في الاحتجاجات التضامنية مع فلسطين في الحرم الجامعي في جميع أنحاء البلاد بأنهم من الجاهلين وغير المطلعين.

وقالت كلينتون: «إن الطلاب الذين تظاهروا على مئات الجامعات احتجاجاً على الحرب الإسرائيلية على غزة لا يعرفون الكثير على الإطلاق عن تاريخ الشرق الأوسط، أو بصراحة عن التاريخ في العديد من مناطق العالم، بما في ذلك في بلدنا». وفقاً لـ «القدس العربي».



المؤرخ الإسرائيلي إيلان بابيه: عنف الصهيونية دائم ولهذا أدم الفلسطينيين

وجهة نظره المنصفة السبب : "FBI" يوجّه تهماً لـ "إيلان بابيه" بدعم "حماس"! أوقف المؤرخ الإسرائيلي في مطار أمريكي واستجوبه



بحاجة إلى ضغط قوي من المنطقة ومن المجتمع الدولي إذا كنا نريد حقاً أن ننهي معاناة الاحتلال والاستعمار."

"لهذا أدم الفلسطينيين"

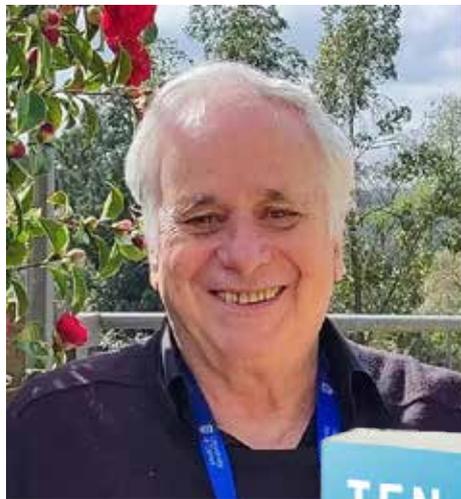
ومع الأيام الأولى للحرب الإسرائيلية على غزة، كتب المؤرخ الإسرائيلي مقالاً لموقع "وقائع فلسطين" (فلسطين كرونكل) بعنوان "أصدقائي الإسرائيليون: لهذا أدم فلسطين"، قائلاً إن المرء أن يشعر بالخوف من سياسات إسرائيل الاستعمارية ضد الفلسطينيين حتى إذا كان مواطناً يهودياً في إسرائيل.

وأشار صاحب كتاب "بيروقراطية الشر: تاريخ الاحتلال الإسرائيلي" (أوكسفورد 2012) أن عملية حماس اعتبرها الإسرائيليون -حتى الليبراليون منهم- صك غفران لجميع الجرائم التي ارتكبتها إسرائيل ضد الشعب الفلسطيني منذ النكبة، واعتبروها أيضاً تفويضاً مطلقاً لإكمال الإبادة الجماعية ضد سكان غزة.

ويضع المؤرخ الإسرائيلي المواجهة الأخيرة في سياق تاريخي أوسع، مشيراً إلى أنه منذ 1967 سُجن مليون فلسطيني مرة واحدة على الأقل خلال حياتهم مع ما يشمله ذلك من انتهاكات وتعذيب، وفرضت إسرائيل منذ 2007 حصاراً محكماً على غزة، واستمرت عمليات قتل الأطفال في "الضفة الغربية المحتلة".

ويعتبر صاحب كتاب "التطهير العرقي لفلسطين" (2006) أن هذا العنف الإسرائيلي ليس جديداً فهو الوجه الدائم للصهيونية منذ تأسيس إسرائيل، ولذا فإن الحكومة الإسرائيلية ليست بمقدورها لعب دور الضحية، خاصة أن قطاعات كبيرة من المجتمع المدني الغربي لا يمكن خداعها بسهولة بهذا النفاق الذي تجلّى في المقارنة مع حالة أوكرانيا.

ويرى بابيه أن القوة غير قادرة على الحل، بالمقابل فإن البديل يتمثل في فلسطين منزوعة الصهيونية ومحروقة وديمقراطية من النهر إلى البحر، فلسطين تستقبل اللاجئين وتبني مجتمعاً لا يميز بين أفرادها على أساس الثقافة أو الدين أو العرق، وتصحح سيئات الماضي مثل سرقة الممتلكات وإنكار الحقوق، وهو ما سيبشر بعصر جديد لمنطقة الشرق الأوسط بأسرها.



ديمقراطيتين عندما ما يتعلق الأمر بالفلسطينيين، بينما الديمقراطية الممكنة في حالة "دولة إسرائيل" تكون فقط بالنسبة لليهود وليس تجاه الفلسطينيين.

ويفسر صاحب كتاب "الفلسطينيون المنسيون: تاريخ الفلسطينيين في إسرائيل" (جامعة ييل 2011) قائلاً "أظن أن الصراع الداخلي اليهودي الإسرائيلي سيستمر، من المؤكد أن نتنياهو سينتهي هذه الحرب أضعف بكثير مما كان سابقاً، ولكن يجب أن نتذكر أنه لا تزال لديه قاعدة قوية داخل إسرائيل التي ربما لا تزال داعمة له وقد يخسر الانتخابات المقبلة وربما قد يعود مجدداً، فليس هناك شيء مؤكد بالنسبة لهذا الرجل".

ويستدرك قائلاً "لكن أساس المشكلة ليس نتيناهو، المشكلة هي أنه لدينا مجتمع يهودي إسرائيلي ليس مستعداً أن يغير موقفه تجاه فلسطين والفلسطينيين وهذا مقلق جداً".

ويتابع -الأكاديمي الذي ترك التدريس في جامعة حيفا عام 2006 بسبب آرائه- قائلاً "من أجل تغيير هذه الحقيقة لا يمكننا أن نتوقع التغيير من الداخل ما نحن بحاجة إليه كما قلت سابقاً وسأرده مراراً وتكراراً نحن

LE NETTOYAGE ETHNIQUE DE LA PALESTINE



الجدير بالذكر أن المؤرخ الإسرائيلي كان قد قام بجولة في مدينتي ديريورن وديترويت حيث ألقى عدة محاضرات عن الصراع الفلسطيني الإسرائيلي حضرها المئات من المتابعين.

من جهة ثانية وفي حوار مع قناة الجزيرة قال المؤرخ الإسرائيلي إيلان بابيه، إن رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتيناهو قد يخرج من هذه الحرب أضعف مما كان عليه، مشيراً إلى قلقه تجاه المجتمع الإسرائيلي اليهودي غير المستعد لتغيير موقفه تجاه فلسطين والشعب الفلسطيني.

وأضاف بابيه أن التوقعات بشأن الجدل السياسي داخل إسرائيل أو الصراع داخلها هو أن كل ما رأيناه قبل السابع من أكتوبر/ تشرين الأول سيظل موجوداً حتى نهاية الحرب.

ويقول بابيه إن هناك صراعاً سيستمر بين "دولة يهودا" أي دولة الاحتلال التي تريد أن تكون إسرائيل أكثر تدنياً وتعصباً وثيوقراطية، وبين "دولة إسرائيل" أي الإسرائيليين الأكثر علمانية كإيهود براك مثلاً، التي يعتبرها البعض أكثر ديمقراطية. ويستدرك قائلاً إن هاتين الدولتين (نموذج "دولة يهودا"، ونموذج "دولة تل أبيب") ليستا

العربي الأمريكي اليوم - ديترويت -

قال المؤرخ الإسرائيلي، إيلان بابيه، إنه خضع للاستجواب لمدة ساعتين من قبل مكتب التحقيقات الفيدرالي، في مطار ديترويت ميتروبوليتان بالولايات المتحدة، بدعوى "دعوى دعمه حماس".

وأوضح بابيه عبر حسابه في فيسبوك، مساء الأربعاء 15 مايو/ أيار 2024، أن الاستجواب قام به عنصران في مكتب التحقيقات الفيدرالي، واحتجراً هاتفه الشخصي خلال ذلك.

وأكد أنه استغرب من الأسئلة التي وجهت له، وقال: "وجهاً أسئلة مثل: هل تدعم حماس؟ هل تعتقد أن إسرائيل ارتكبت إبادة جماعية في غزة؟ ما هو الحل للصراع؟".

كما أشار إلى أنه واجه أسئلة مثل: من هم أصدقاؤه من العرب أو المسلمين في الولايات المتحدة؟ ومنذ متى يعرفهم؟ وما نوع العلاقة التي تربطه بهم؟ ولقت إلى أن العنصرين أجريا اتصالاً هاتفياً مطولاً مع أشخاص يعتقد أنهم مسؤولون إسرائيليون، مبيناً أنهما سمحا له بالمغادرة بعد نسخ كل المعلومات الموجودة في هاتفه.

Jewish historian and Professor Ilan Pappé about the Israel-project: pic.twitter.com/a7z57rS1lh MaouiaQaoui (@maouieq) January 12, 2024 —

وفي 8 مارس/ آذار الماضي، صرح المؤرخ الإسرائيلي في لجنة حقوق الإنسان الإسلامية (مقرها بريطانيا) أن الهجمات الإسرائيلية على غزة "قد تكون أحلك لحظة في التاريخ الفلسطيني"، وأضاف: "ما حدث سيسجله التاريخ باعتباره بداية لنهاية المشروع الصهيوني".

ينتمي بابيه إلى تيار "المؤرخين الجدد" في إسرائيل، وهو الصوت الأعلى فيه، الذي قدم أطروحات تاريخية تخالف السردية اليهودية المسلم بها، ويدعو دوماً إلى إعادة النظر إلى الصراع الإسرائيلي العربي وفق معايير محايدة.

غادر إيلان بابيه إسرائيل عام 2007 بعدما تمّ التضييق عليه وتهديده بشكل يومي، بسبب مواقفه الداعمة للفلسطينيين، وله مؤلفات كثيرة عن القضية الفلسطينية، مثل: "تاريخ فلسطين الحديثة" و"قضية إسرائيل/ فلسطين" و"10 خرافات عن إسرائيل" لكن أكثرها إثارة للجدل كان من دون شك "التطهير العرقي في فلسطين" الذي صدر عام 2006 ويفكك الأيديولوجيا والسردية التاريخية التي تتبناها الدولة العبرية حول النكبة وقيام دولة الاحتلال عام 1948.





يقودها العربي الأمريكي العمدة عبدالله حمود.. مدينة أميركية صغيرة تهدد قرص بايدن في انتخابات الرئاسة

يشعر حمود وزوجته فاطمة بقلق من الاهتمام الذي يأتي مع شهرة حمود، خاصة بعد أن نشرت صحيفة «وول ستريت جورنال» مقالاً في فبراير الماضي بعنوان «مرحبا بكم في ديربورن، عاصمة الجهاد في أمريكا» وجه فيه المدير التنفيذي لمعهد بحوث إعلام الشرق الأوسط، ستيفن ستالينسكي، أصابع الاتهام لمدينة ديربورن بولاية ميشيغان، ووصفه رئيس بلديتها بأنه «متعصب».

وندد بايدن، بالخطاب المعادي للعرب عقب مقال الرأي، معتبراً أنه من الخطأ إلقاء اللوم على «مجموعة من الأفراد بناء على حديث قلة قليلة منهم».

وقال: «هذا بالضبط ما يمكن أن يؤدي إلى التخويف من الإسلام وكراهية العرب، ينبغي ألا يحدث ذلك لسكان ديربورن أو أي مدينة أميركية (أخرى)».

لكن المقال أدى بالفعل إلى زيادة التهديدات لحمود والمدينة، بما في ذلك شخص هدد بقطع رأس طفليه البالغين من العمر عامين و4 أشهر.

«يجب فعل المزيد»

يعلم حمود أن من المحتمل أن يواجه انتقادات سواء أيد بايدن أو أعلن في النهاية أنه لا يستطيع دعمه. يمكن أن يتأثر العديد من المسلمين والأميركيين العرب، فضلاً عن التقدميين والمولون، بقرار عمدة المدينة. وإذا خسر بايدن ميشيغان يخشى حمود من إلقاء اللوم على الأميركيين العرب والمسلمين إذا فاز ترامب بالرئاسة.

ومع ذلك، فإن التصويت لصالح بايدن الآن، بعد دعمه للهجوم العسكري الإسرائيلي في غزة، يبدو غير مستساغ بالنسبة للعديد من الأميركيين العرب.

وفي الوقت الراهن، يسعى حمود إلى تحقيق توازن دقيق. وأظهرت الاجتماعات بين مسؤولي البيت الأبيض وحملة بايدن، وحمود بالإضافة إلى زعماء آخرين في ميشيغان، عمق غضب المجتمع وتأثيره السياسي، بحسب مسؤول في البيت الأبيض تحدث بشرط عدم الكشف عن هويته.

بعدها، بدأ بايدن في تغيير خطابه، واصفاً الرد العسكري الإسرائيلي في غزة بأنه «مبالغ فيه». واعتزف بشكل مباشر بمعاناة الفلسطينيين، وقال لإسرائيل إنه لا توجد «أعداء» لعدم السماح بدخول مزيد من المساعدات.

نجح حمود حتى الآن في الحفاظ على مدينته، وبقوت المجتمعات العربية والمسلمة خارج ديربورن، متحدة إلى حد كبير خلفه. لقد دافع عن سكانه، وسعى إلى أن ينقل إلى البيت الأبيض شعور الخيانة الذي يشعر به العديد من الأميركيين العرب والمسلمين، وفقاً للصحيفة.

وقال حمود إنه يدرك التحول في لهجة بايدن تجاه رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتانياهو، لكنه أصر على أنه يجب على الرئيس أن يفعل المزيد.

يقضي حمود ساعات في مناقشة السياسة الخارجية والتداعيات السياسية لدعم بايدن لإسرائيل، لكن أيامه مليئة أيضاً بالاجتماعات حول الميزانيات والفيضانات والحدائق العامة وأحداث المدينة.

ويقول حمود: «لقد ترشحت لمنصب الرئاسة على فكرة أن أضمن جمع القمامة في الوقت المحدد».

تلقى حمود العديد من الدعوات لحفلات العشاء وإلقاء خطابات تتعلق بالحرب في غزة، لكنه رفض معظمها «أحاول أن أقول للناس إنني ما زلت عمدة مدينة ديربورن، وهذا هو تركيزي الأساسي».

وتقول صحيفة «واشنطن بوست» إنه غالباً ما يكون لرؤساء بلديات المدن الكبيرة البارزة مثل نيويورك ولوس أنجلوس ملامح وطنية، ولكن من النادر أن يحصل عمدة مدينة صغيرة أو متوسطة الحجم على هذا النوع من التقدير، ناهيك عن قضية تتعلق بالسياسة الخارجية».

سياسات من وحي المعاناة

ولم يكن حمود يحلم بالحياة السياسية. ولد لمهاجرين لبنانيين في ديربورن، وكان هو الثاني بين خمسة أطفال في أسرة فقيرة.

تركت والدته المدرسة الثانوية في سن السابعة عشرة بعد أن تزوجت ثم حملت، وقضى والده معظم طفولة حمود كسائق شاحنة ينقل الصلب لشركات السيارات.

حصل حمود على فرصة للترشح لمقعد في مجلس النواب، وكان والده ضد فكرة دخوله السياسة على اعتبار أنها «سبب دمار لبنان»، بالإضافة إلى كونه مسلماً وعربياً مما يعقد حصوله على منصب في الولايات المتحدة من خلال الانتخابات.

رغم كل ذلك، فاز حمود بالفعل، وأصبح وهو في سن الـ26 من عمره أول أميركي عربي مسلم يُنتخب لتمثيل الدائرة الخامسة عشرة في ميشيغان. وبعد بضع سنوات، شعر حمود أنه يمكن أن يكون له تأثير أكبر. وفي النهاية تغلب على خمسة مرشحين آخرين وتولى منصب عمدة مدينة ديربورن في يناير 2022.

ساهمت نشأة حمود في ظل فقر أسرته في تشكيل سياساته كعمدة للمدينة، فقام على سبيل المثال بتوفير حمامات السباحة العامة مجاناً للأطفال الذين تبلغ أعمارهم أقل من 13 عاماً، حيث يتذكر كيف لم يتمكن هو وإخوته من دفع رسوم الدخول إلى حمام السباحة المحلي البالغة خمسة دولارات.

ومع تركيزه على التفاصيل الدقيقة في مدينته، مثل مشكلة الفيضانات، لم يكن يتوقع حمود أبداً أن يصبح صوتاً رائداً على مستوى الولايات المتحدة في حرب خارجية تبعد عنه آلاف الأميال.

هذا العام ضد الرئيس السابق دونالد ترامب. ونظم السكان عشرات من الاحتجاجات وجمعوا التبرعات منذ السابع من أكتوبر، عندما اجتاحت مسلحو حركة حماس السياج الحدودي بين إسرائيل وغزة ما أدى إلى مقتل 1200 شخص معظمهم من المدنيين، واحتجزوا 253 آخرين كرهائن في غزة، وفقاً للسلطات الإسرائيلية.

رداً على ذلك، شنت إسرائيل هجوماً عسكرياً انتقامياً أدى إلى مقتل أكثر من 34 ألف فلسطيني، غالبية منهم من النساء والأطفال، وفقاً لوزارة الصحة في غزة. كما أدى الحصار الإسرائيلي للقطاع إلى كارثة إنسانية حيث انهار النظام الصحي في غزة ويواجه سكانها المجاعة.

وخلال الانتخابات التمهيدية في ولاية ميشيغان، التي تضم أكبر تجمع للأميركيين العرب في البلاد، اجتذبت التصويت الاحتجاجي «غير ملتزم» أكثر من 100 ألف صوت، أي نحو 13.4 في المئة من الأصوات، وفقاً لبيانات ذكرتتها صحيفة نيويورك تايمز الأميركية، في تطور لفت انتباه حملة بايدن. واستطاعت حركة «غير ملتزم» إفساد الفوز الذي حققه الرئيس الديمقراطي في الانتخابات التمهيدية في الولاية وفي ولايات أخرى انتقلت إليها أيضاً الحملة، مثل مينيسوتا التي تضم عدداً كبيراً من المسلمين، وأفراد الجالية الصومالية، والليبراليين الساخطين على بايدن.

وفي رود آيلاند، اختار 14.9 في المئة من الناخبين خيار «غير ملتزم»، وهو ما يمثل حوالي 3750 صوتاً، وكانت النسبة 12 في المئة في ولاية كونيتيكت.

وفي ولاية ويسكونسن، المتأرجحة الحاسمة، صوت حوالي 8 في المئة على هذا الخيار، وهو ما يمثل نحو 48 ألف صوت، وهي نسبة أكبر من ضعف هامش فوز بايدن بالولاية، عام 2020.

ومؤخراً، تصاعدت حدة الاحتجاجات في الجامعات الأميركية في جميع أنحاء البلاد.

ضغوط من مختلف الاتجاهات

وفي ظل هذه الخلفية المشحونة للغاية، يواجه حمود ضغوطاً من جميع الاتجاهات، إذ يرى العديد من الأميركيين العرب والمسلمين أن الاجتماعات مع بايدن أو كبار مساعديه لا معنى لها أو حتى خيانية.

وفي المقابل يعتقد العديد من الديمقراطيين، رغم تعاطفهم مع غضب المجتمع، أن حمود يتحمل مسؤولية المساعدة في إقناع ناخبه في مدينته وكذلك في جميع أنحاء البلاد بالتصويت لصالح بايدن ومنع ترامب من العودة إلى البيت الأبيض.

ومع كل هذه الضغوط، يتعين على حمود البالغ من العمر 34 عاماً أن يركز اهتمامه على الوظيفة التي تم انتخابه للقيام بها، وهي الإشراف على مدينة ديربورن.

رغم أن عبدالله حمود هو عمدة ديمقراطي لمدينة ديربورن التي يزيد عدد سكانها قليلاً عن 100 ألف نسمة، أغلبهم أصولهم عربية، فقد اتخذ قراراً من شأنه أن ينقله من رئيس بلدية غير معروف إلى شخصية وطنية، إذ رفض الاجتماع مع حملة جو بايدن الانتخابية وأعلن رفضه دعم الإدارة الأميركية غير المشروط لإسرائيل.

فعندما كانت جولي تشافيز رودريغيز، مديرة حملة بايدن قادمة إلى المدينة في أواخر يناير الماضي، قرر حمود عدم الاجتماع بها، بعد أن كان قد سمع قصصاً من معاناة سكان مدينته الذين فقدوا العديد من أقاربهم في الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة.

وقال حمود في مقابلة أجرتها معه صحيفة «واشنطن بوست»: «عندما تلقيت الدعوة، شعرت أنها كانت بمثابة خديعة. لقد كانت مشاركة فقط من أجل القلق بشأن ما سيحدث في الانتخابات المقبلة، وليس من أجل القلق بشأن ما يحدث بالفعل للناس على الأرض ولأصدقاء وعائلات الناس في مدينتي».

وفقاً لوكالة اف ب. وبعد رفضه الاجتماع مع رودريغيز، أوضح حمود أنه لن يجتمع إلا مع صناع القرار السياسي، وليس مع نشطاء الحملة الانتخابية.

وبعد أسبوعين، أرسل البيت الأبيض وفداً رفيع المستوى إلى ديربورن ضم جون فاير، نائب مستشار الأمن القومي لبايدن، وسامانتا باور، مديرة الوكالة الأميركية للتنمية الدولية.

وعلى مدار الأشهر القليلة الماضية، أصبح حمود، أول عمدة عربي ومسلم لديربورن، صوتاً بارزاً للناخبين العرب الأميركيين والمسلمين، ليس فقط في مدينته ولكن في جميع أنحاء البلاد، الذين يقولون إن بايدن خانهم وجردهم من إنسانيتهم.

وبالرغم من أن الحرب في غزة في ظاهرها، قضية تتعلق بالسياسة الخارجية على بعد آلاف الأميال من مدينة متوسطة الحجم في ميشيغان، فإنها تحتل مساحة فريدة من نوعها في ديربورن، حيث أصبحت في جوهرها قضية محلية، وتأخذ الكثير من النقاشات في المجتمع منذ أكثر من ستة أشهر.

تقع المدينة التي تبلغ فيها نسبة العرب الأميركيين أكثر من 50 في المئة بقليل، في ولاية متأرجحة تعتبر حاسمة لمسار بايدن إلى فترة ولاية ثانية.

تعد ولاية ميشيغان موطناً لأكثر عدد من السكان العرب الأميركيين والمسلمين في البلاد، بـ300 ألف شخص ينحدرون من الشرق الأوسط أو شمال أفريقيا، وقد دعم هذا المجتمع بايدن بأغلبية ساحقة في عام 2020.

وفاز بايدن بولاية ميشيغان بفارق 154 ألف صوت في عام 2020، ومن المتوقع أن يواجه بايدن منافسة قوية أخرى



بايدن يواجه غضب الناخبين العرب والمسلمين

يواجه الرئيس الأمريكي جو بايدن غضب عدد متزايد من الناخبين المستأجرين من تعامله مع ملف حرب غزة. ورغم مساعي الإدارة للتقرب من الجالية العربية والمسلمة في الولايات المتحدة واسترضائها، فإن هذه المحاولات اصطدمت بحائط مسدود إثر مقاطعة ممثلين عن هذه الجالية دعوة البيت الأبيض لحضور حفل إفطار مع الرئيس الأمريكي.

وقال وائل الزيات، المدير التنفيذي لمنظمة «إيمغابج» المعنية بتنسيق جهود الناخبين الأمريكيين المسلمين، لـ«الشرق الأوسط» إن «عقد حفل إفطار فيما يعيش الفلسطينيون مجاعة هو أمر غير مناسب أبداً». وشدد الزيات على أنه لا يريد المشاركة في اجتماع لهدف ترويجي فحسب، قائلاً عن السياسة الأمريكية حيال حرب غزة إن «السياسة لا تتغير، وقد مضى ستة أشهر. نحن في الواقع ندور في حلقة مفرغة».

بدوره، وجه سام بيضون، وهو مسؤول ديمقراطي في مقاطعة واين بميشيغان، انتقادات لاذعة إلى البيت الأبيض بسبب دعوته المسلمين الأمريكيين لحفل إفطار، «في وقت لا تزال فيه حرب الإبادة الجماعية مستمرة ضد الفلسطينيين، ومن دون أي وقف لإطلاق النار».



البروفيسور في جامعة كولومبيا رشيد الخالدي: الطلاب يقفون على الجانب الصحيح من التاريخ

قال البروفيسور رشيد الخالدي، أستاذ الدراسات العربية في جامعة كولومبيا، إن الطلاب في جامعة كولومبيا والجامعات الأمريكية الأخرى يقفون على الجانب الصحيح من التاريخ منذ الستينيات، مشيراً إلى أن حرب فيتنام توقفت لأن الشعب عارضها بقيادة الحركة الاحتجاجية الطلابية.

وأضاف الخالدي في كلمة أمام المتظاهرين المتضامنين مع فلسطين في الحرم الجامعي «نحن نفخر بطلبة عام 1968 الذين عارضوا الإبادة الجماعية والحرب غير القانونية». وفقاً لموقع الأمة برس.

وقال: «والآن، طلابنا يحتجون بنفس الأسلوب، وهذا ما سيسجله التاريخ»، مشيراً إلى أن الشعب الأمريكي يعارض هذه الحرب.

وتابع الخالدي أن الولايات المتحدة هي جزء من هذه الحرب، مؤكداً أن «كل طائرة تقصف غزة هي طائرة أمريكية، ومن بينها طائرات إف16 وطائرات إف15- وطائرات إف3- وكل الطائرات المروحية.

وقال: «هذا من أموال دافع الضريبة الأمريكي، وهذا من ممثلينا في الكونغرس»، وهتف مع الحشد «عار عليهم».

وأضاف «العار أيضاً لإدارة هذه الجامعة، والعار والخزي لرئيسة الجامعة (نعمت) شفيق، التاريخ سينتذكر بأن طلبة كولومبيا قد شاركوا في تغيير نهج هذه الدولة».



«خطوة متأخرة».. هل يصلح قرار بايدن موقفه مع العرب والمسلمين في أميركا؟

وبحسب الصحيفة فإن عدم قدرة البيت الأبيض على الحفاظ على خطوط اتصال فعالة مع المجموعات التي تمثل كتلة انتخابية، حتى وإن كانت صغيرة، من الناخبين الديمقراطيين، يمكن أن يشكل مشكلة كبيرة لإعادة انتخاب بايدن.

ويعود السبب في ذلك إلى احتمالات أن يتم حسم سباق الوصول للبيت الأبيض بناء على هوامش قليلة في عدد من الولايات المتأرجحة ومنها ميتشغان.

وبحسب الصحيفة فإن بايدن حرص على أن يتولى البيت الأبيض، وليس حملة إعادة انتخابه، التواصل مع المجتمعات العربية والإسلامية الغاضبة من الحرب في غزة، لأن الخلاف معهم يركز على السياسة وليس المواضيع الانتخابية.

وعيّنت إدارة بايدن مازن بصراوي في منصب مسؤول الاتصال بالجاليات المسلمة الأمريكية في البيت الأبيض وولدت له مهمة التواصل مع قادة المجتمع.

وقالت الصحيفة إن بصراوي كان من بين المسؤولين في فود البيت الأبيض التي التقت بالقادة العرب الأمريكيين والمسلمين هذا العام في ديربورن وشيكاغو.

وأضافت أنه في اجتماع ديربورن، الذي أعرب فيه أحد كبار مساعدي السياسة الخارجية في البيت الأبيض عن أسفه لرد الإدارة على الحرب في غزة، اعتذر بصراوي عن عدم انخراط إدارة بايدن مع مسؤولي ديربورن بشكل أكبر.

وقال بصراوي في مقابلة مع الصحيفة إنه يتحدث إلى عدد من المسؤولين الآن أكبر مما كان عليه قبل بدء الحرب في غزة.

وأضاف: «لقد توسعت دائرة اتصالاتي ومحادثات المتظمة مع زعماء المجتمعات الإسلامية والعربية منذ 7 أكتوبر لتشمل المزيد من القادة على المستوى المحلي».

كذلك يخطط وزير الخارجية الأميركي أنتوني

سلط تقرير لصحيفة «نيويورك تايمز» الضوء على تداعيات الحرب في غزة بالنسبة لحملة الرئيس الأمريكي جو بايدن في الانتخابات المقبلة، وخاصة لدى الناخبين العرب والمسلمين.

وقال التقرير إن القادة المسلمين والعرب الأمريكيين يتحدثون عن انهيار قنوات اتصالهم مع البيت الأبيض في عهد الرئيس بايدن إلى حد كبير، مما ترك الإدارة دون دعم سياسي حتى بعد قرارها الأخير وقف شحن أسلحة لإسرائيل. وفقاً لقناة الحرة.

وكان إعلان بايدن الموقف المؤقت لشحنة مكونة من 3500 قنبلة إلى إسرائيل، بمثابة تغيير جذري في سياسة البيت الأبيض والتي طالب بها زعماء عرب أمريكيين ومسلمين منذ أشهر. ومع ذلك تشير الصحيفة إلى أن الكثير من العرب والمسلمين في الولايات المتحدة لم يعودوا يكتفون كثيراً لذلك لأنهم يعتبرون إدارة بايدن متواطئة في الحرب ويرون أن الخطوة جاءت متأخرة.

تنقل الصحيفة عن عباس علوية، وهو أحد قادة حركة الاحتجاج والتصويت ضد بايدن في الانتخابات التمهيدية في ميشيغان هذا العام القول إن «إعلان الرئيس جاء متأخراً للغاية وغير كاف.. إنه بحاجة للوقوف ضد هذه الحرب».

وخلص القادة الأمريكيون المسلمون والعرب الآن إلى أنهم على خلاف لا رجعة فيه مع إدارة بايدن بشأن سياستها الخارجية، وفقاً لمقابلات أجرتها الصحيفة مع أكثر من اثني عشر شخصاً شاركوا في المحادثات.

ويقول الكثير منهم إنهم سمعوا من سماع أنه يجب عليهم التصويت لصالح بايدن لمجرد أن الرئيس السابق دونالد ترامب سيكون أسوأ منه.

يؤكد أسامة السيلاني رئيس أخبار العرب الأمريكيين، ذات التأثير الكبير في ديربورن، أنه قال لمسؤولي البيت بصراحة تامة «لا تضيعوا وقتكم بعد الآن إلا إذا كان لديكم شيء جوهري».

برئاسة العمدة اليمني الأمريكي د. أمير غالب.. أول مدينة أمريكية تقاطع إسرائيل.. صحيفة بريطانية: قرار تاريخي يدل على دعم المجتمعات المحلية بالعالم لفلسطين



وقال عمدة مدينة هامتراكم، عامر غالب، لصحيفة فري برس المحلية، إن التصويت يعني أنه "في الوقت الحالي، ستبذل المدينة قصارى جهدها للامتناع عن الشراء أو الاستثمار أو التعاقد مع الشركات التي تدعم الإبادة الجماعية الإسرائيلية".

يذكر أن مدينة هامتراكم هي المدينة الوحيدة في الولايات المتحدة التي تضم أغلبية مسلمة منذ عام 2013، ولها سجل حافل بالنشاط الحقوقي.

وفي فبراير/شباط من هذا العام، مرر مجلس المدينة قرار "Move the Money 2024-22" الذي يدعو الكونغرس والرئيس الأمريكي إلى تحويل مبالغ كبيرة من ميزانية الدفاع إلى برامج الخدمات الاجتماعية الأساسية.

وفي أكتوبر/تشرين الأول من العام الماضي، دعا المجلس إلى وقف إطلاق النار وأعاد تسمية أحد شوارع المدينة الرئيسية بـ "شارع فلسطين" كجزء من تضامن رمزي مع الفلسطينيين في غزة.

وفي سياق متصل، وافقت مدينتا هايوورد وريتشمونت في ولاية كاليفورنيا على سحب استثماراتها من شركات تعمل مع إسرائيل في يناير/كانون الثاني ومايو/أيار هذا العام على التوالي، لكن تركيزهما كان على شركات محددة، بينما يدعم قرار هامتراكم حركة BDS بأكملها.

ما دلالة هذا القرار؟

وترى الصحيفة البريطانية، أن هذا القرار يعكس التوجه المتزايد بين المجتمعات المحلية في الولايات المتحدة والعالم لدعم حقوق الفلسطينيين وتحقيق عدالة دولية، وتجدر الإشارة إلى أن حركة BDS انطلقت عام 2005 بهدف "إنهاء الدعم الدولي للقمع الإسرائيلي للفلسطينيين والضغط على إسرائيل للامتثال للقانون

العربي الأمريكي اليوم -

أعلنت مدينة هامتراكم الواقعة في ضواحي ديترويت بولاية ميشيغان، هذا الأسبوع، عن دعمها الكامل لحملة المقاطعة ضد إسرائيل وسحب الاستثمارات وفرض العقوبات (BDS) في قرار تاريخي، لتصبح أول مدينة أمريكية تتخذ هذا الموقف لدعم حقوق الفلسطينيين، بحسب ما ذكرته صحيفة ميدل إيست آي البريطانية.

وأشارت الصحيفة إلى أن قرار هامتراكم يقضي بالامتناع عن شراء السلع والخدمات من أي شركة مستهدفة من قبل حملة BDS، بالإضافة إلى الامتناع عن الاستثمار في إسرائيل والشركات التي تدعم نظام الفصل العنصري الإسرائيلي.

"قرار ليس معادياً للسامية"

وأوضح القرار أيضاً تشجيع السكان على المشاركة في حملة المقاطعة ودعم النشاط الطلابي في الجامعات، مؤكداً أن دعم BDS لا يعتبر معادياً للسامية، حيث إن العديد من المناصرين البارزين للحملة هم من اليهود أنفسهم.

وفي اجتماع مسجل لمجلس مدينة هامتراكم ليلة الثلاثاء 28 مايو/أيار 2024، صرحت العضوة في المجلس بأن "القرار تم اتخاذه بهدف توجيه رسالة قوية لدعم الشعب الفلسطيني وجهودهم لإنهاء الاحتلال الإسرائيلي لأراضيهم الأصلية".

وأضاف عضو آخر في المجلس قائلاً: "نحن بحاجة إلى كل زاوية يمكننا استخدامها لمساعدة الفلسطينيين، ولا يمكن أن نستخدم أموال دافعي الضرائب لدينا لقتل الناس".

توأمة المدن مع تل أبيب، على الرغم من أنه تم التراجع عن هذا القرار لاحقاً.

أما في أبريل/نيسان 2023، فأعلنت العاصمة النرويجية أوسلو أنها لن تتاجر في السلع والخدمات المنتجة في المناطق المحتلة بشكل غير قانوني مثل الضفة الغربية ومرتفعات الجولان.

الدولي".

ويتزايد دعم المدن العالمية لحركة BDS منذ سنوات، ففي عام 2018، أصبحت العاصمة الإيرلندية دبلن أول عاصمة أوروبية تدعم حركة BDS وتدعو إلى طرد السفيرة الإسرائيلية من إيرلندا.

كما أن العديد من المدن الأوروبية اتخذت خطوات مشابهة، ففي سبتمبر/أيلول، ألغت برشلونة اتفاقية

بحضور عمدة مدينة ديربورن هايتس : افتتاح عيادة الدكتور حسن صعب لطب العيون



العربي الأمريكي اليوم - ديربورن هايتس

تم يوم السبت 13 - 4 - 2024 افتتاح عيادة طبيب العيون الدكتور حسن صعب بحضور حشد من أبناء الجالية العربية الأمريكية يتقدمهم عمدة مدينة ديربورن هايتس الماير بلال بزي الذي طاف بأقسام العيادة



العيادة تقع على عنوان :

23520 Ford Rd
Dearborn
Heights 48126





أول مطبوعة إعلامية تقوم بتكريم طلاب الجامعات الأمريكية لموقفهم الشجاع في التضامن مع أطفال غزة على وقع العدوان الإرهابي الاسرائيلي المجرم على غزة (مجلة العربي الأمريكي اليوم) تحتفل بالذكرى الثانية عشرة لإصدارها ..دورة فلسطين قضية العالم!!

العربي الأمريكي اليوم - الصور خاصة بموقع الأنة - ديربورن -

وسام بيضون مفوض مقاطعة وين ، والدكتور نسيب فواز رئيس المجلس الإغترابي اللبناني ، وعماد حمد المدير التنفيذي للمركز الأمريكي للحقوق ، ووفد من طلاب جامعة (يو أف أم) المتضامنون مع غزة ، والعشرات من الشخصيات الاعتبارية التي شرفت الحفل بحضورها . وقد أستهلّت المناسبة بالنشيديين الوطنيين الأمريكي واليمني ، وقام بتقديم فقرات الحفل الأخ وليد فدامة الذي رحب بالحضور مؤكداً بأن الاحتفال بالذكرى الثانية عشرة لإصدار (مجلة العربي الأمريكي اليوم) يأتي تكريسا لمسؤولية الاعلام والصحافة في الحياة العامة ليشكل مفتاحاً لترسيخ الثقة في نقل المعلومة الصحيحة . كما تحدث الأخ وليد فدامة مرحباً بالحضور ومهنأ أسرة تحرير المجلة .

احتضنت قاعة (ديربورن مانتر) في مدينة ديربورن بولاية ميتشغان الأمريكية يوم الأربعاء 2-5-2024 الحفل السنوي الذي أقيم بمناسبة الذكرى الثانية عشرة لتأسيس (مجلة العربي الأمريكي اليوم) ، وقد حضر الحفل نخبة من الشخصيات الرسمية تتقدمهم السيدة رشيدة طليب عضو الكونغرس الأمريكي وعمدة ديربورن هايتس العمدة بلال بزي ، الى جانب عضو مجلس النواب في ولاية ميتشغان ابراهيم عياش والكثير من الشخصيات الاعتبارية في المدينة على رأسهم القاضي سالم سلامة كبير قضاة محاكم ديربورن ورجل الأعمال أ. شاكر عون ،

عبر العمل الشاق والجدي لتثبت أنها تستحق حق المواطنة والمساهمة في الحياة العامة الأمريكية عبر العمل والعلم والمعرفة وأعربت عن فخرها بالجالية التي لطالما ساندتها في الانتخابات وهي أيضا تساند الجالية في قضاياها العادلة وقد تطرقت طليب الى الوضع الذي لايطاق في غزة جراء العدوان الوحشي للجيش الاسرائيلي ودعت الرئيس بايدن الى المبادرة في وقف نزيف الدم هناك.

الجميع غاضب مما يحدث في غزة

وبدروه قام النائب ابراهيم عياش بإلقاء كلمة مؤثرة عن سؤ الأوضاع في غزة داعياً الى السعي الفوري لوقف الحرب هناك.

المسجد ودوره الهام

بعد ذلك أتى دور الشيخ عمران صالحة إمام وخطيب المركز الاسلامي في ديترويت (أي سي دي) ، الذي استهل كلمته بالدعاء لأهل غزة ، وتطرق الى حجم الهول الذي يعيشونه ، كما أدان كل الأطراف التي تقف وتدعم الارهاب الاسرائيلي في غزة.

شاهد بروي حجم وحشية العدوان الاسرائيلي غزة



كلمة الناشر ورئيس التحرير

وقد أستهل الزميل عبدالناصر مجلي الناشر ورئيس التحرير، الحديث بالمناسبة ، حيث قام بتهنئة الزملاء في أسرة تحرير المجلة بعيهم السنوي مؤكداً على أهمية الاعلام ووظيفته في الرقي بوعي المجتمع ، كما أشار الى أن الجهات الرسمية والاعلام ينتقاسمان المسؤولية تجاه المجتمع ودعا الجالية الى التصويت بشكل فعال في الانتخابات المقبلة التي ستصادف مطلع شهر آب أغسطس المقبل وذكر أن الجالية العربية الأمريكية والمسلمة ستستمر في صنع تاريخها في ديترويت ، ديربورن ، ديربورن هايتس ، هامتراكم وما بعدها ، ووجه الزميل عبدالناصر مجلي دعوة صريحة ومباشرة الى الرئيس بايدن الى الوقوف في الجانب الصحيح من التاريخ ووقف دعم لارهابي تنتهاهو في عدوان المجرم على غزة .

المرأة العربية الأمريكية الشجاعة تقول كلمتها

وفي مستهل حديثها أشادت رشيدة طليب بالجالية العربية الأمريكية وباركت لأسرة المجلة ذكرى تأسيسها الثانية عشرة مستذكرة المواقف التي مرت بها الجالية وكيف ركزت الجالية على إثبات وجودها



الى ذلك تقدم الدكتور براء زحيلي الى الحضور بشهادته المؤلمة والموجعة ، عما راه هناك في غزة أثناء زيارته اليها كطبيب متطوع لمعالجة المصابين ، وقد تطرق الدكتور زحيلي الى وصف الجحيم الذي يعيشه أهل غزة جراء الارهاب الاسرائيلي ، عبر ثلاث قصص كان شاهدا عليها ورأها مرأى العين ، مذكرا بأن أهل غزة يعيشون جحيما حقيقيا ، جراء الوحشية الاسرائيلية التي فاقت كل وصف وتقدير. وبعد ذلك قام الزميل عبدالناصر مجلي الناشر ورئيس التحرير بتقديم درع التكريم للدكتور براء زحيلي تكريما له لموقفه الانساني الشجاع.

شهادة منظة لايف للغة والتنمية

بعدها كانت شهادة (منظمة لايف للغة والتنمية) والتنمية) عن دورها الانساني الكبير ، الذي تقوم به في غزة قام بقراءتها أ.عوف الرواي ، حيث تطرق الى حجم الصعوبات التي تواجهها المنظمة هناك ، إلا أنها ورغم ذلك تقوم بعملها الانساني والإغاثي على أكمل وجه ، في تقديم المساعدات للمحتاجين في غزة ، من تقديم الغذاء والدواء والصحة والإيواء ، والكثير الكثير من المساعدات.

وبعدها قام الزميل مجلي الناشر ورئيس التحرير بتقديم درع التكريم للمنظمة تكريما لها لموقفها الانساني والإغاثي وسرعة مبادرتها لإغاثة المحتاجين في غزة.

قادة ربيع الغضب في الجامعات الامريكية يتحدثون في حفل المجلة

بعد ذلك أتت كلمة طلاب الجامعات الأمريكية وقد ألقاها الطالب والقائد في الاعتصام الطلابي في جامعة (يو أف أم) الطالب هنري شابيرو (يهودي) ، حيث تحدث عن رفض الطلاب جميعا ليس في جامعات ميتشغان وحدها ، بل وفي سائر الجامعات الأمريكية في عموم الولايات المتحدة ، للوحشية التي يقوم بها الصهاينة هناك ، ودعا الى وقف فوري لإطلاق النار وادخال المساعدات فوراً ، كما وعد بأنهم لم ولن يستسلموا كطلاب أو يتراجعوا عن اعتصامهم حتى يتوقف العدوان الوحشي الاسرائيلي على غزة وأهلها. وقد قام الزميل الناشر ورئيس التحرير عبدالناصر مجلي بتقديم درع التكريم لطلاب الجامعات الأمريكية تكريما لهم لموقفهم الاخلاقي في التضامن مع أطفال غزة ورفضهم للحرب.

دور منظمات المجتمع المدني

بعد ذلك أتى دور أ. سفيان نيهان المدير التنفيذي للمركز الاسلامي في ديترويت (أي سي دي) ، الذي تحدث عن هول المصائب في غزة، ودعا الى أهمية تعاون أبناء المجتمع العربي الامريكي في رفض العدوان البربري الغاشم على غزة وسكانها ، وفي تقديم المساعدة للمحتاجين هناك ، وقد تم تكريم أ. سفيان نيهان من قبل الزميل رئيس التحرير بدرع المجلة نظير خدمته للمجتمع العربي والأمريكي والمسلم وعموم المجتمع في مدين ديترويت.

القانون يقول كلمته

وفي كلمة قانونية معبرة تحدث المحامي العربي الأمريكي شريف عقيل عن الجريمة التي تحدث في غزة وعن ضرورة التضامن والتعاون لفضحها بالطرق القانونية وعدم السكوت عنها ، وعن ضرورة مساءلة من المعتدين وفقا للقوانين الدولية.

الوحدة اليمينية كانت حاضرة

لقد صادف حفل (مجلة العربي الامريكي اليوم) بالذكرى الثانية عشرة لاصدارها ، ذكرى ومنااسبة عظيمة وكبيرة وعملقة وهي ذكرى السنة الرابعة والثلاثون لقيام الوحدة اليمينية المباركة في عام 1990 ، وقد ألقى الشيخ جمال مجلي رئيس اللجنة الوطنية اليمينية الأمريكية ، كلمة أشاد فيها بالوحدة كمنجز يمانى عظيم يستحق الفخر ويجب المحافظة عليه ، وقال بأن الوحدة اليمينية هي وحدة الشعب ومنجزه الخالد الذي لايجب التفريط به أو تعريضه للخطر.

المرشح اليميني يقول كلمته

الى ذلك تحدث المرشح اليميني الامريكي لعضوية مجلس النواب في ولاية ميتشغان أ. زياد عبدالمك ، عن دور الاعلام ووسائل التواصل الاجتماعي ، في تداول المعلومة والتأثير على الرأي العام ، داعيا الى إستثمار منصات التواصل في ترويج القضايا المهمة والجوهرية للمجتمع العربي الأمريكي ، ونقل



تحدث في غزة داعيا الادارة الامريكية الى مراجعة مواقفها والوقوف في الجانب الصحيح من التاريخ.

الشعر يقف الى صف غزة

وقد كان ختامها مسك مع الشاعرة العربية الأمريكية الكبيرة أ. إباء اسماعيل ، التي قرأت بعض من قصائدها التي تتحدث عن غزة ، في إلقاء مؤثر وقوي نال إعجاب الحضور وتصفيقهم وتفاعلهم.

محتوى المجلة لتلك المنصات لسرعة وصولها الى المستخدمين ، وأكد على دور الاعلام المهم في قضايا العدالة الاجتماعية والانصاف ومناهضة العنصرية ، وأوضح انه يتواصل مع الناخبين للتفاعل معهم وسماع وجهات نظرهم ، ودعا الناخبين الى المشاركة الفاعلة في الانتخابات التمهيديّة القادمة في أوائل اغسطس القادم ، مثنيا على جهود مجلة العربي الامريكي اليوم، كما تحدث وأدان الجريمة التي







ما الذي يدفع دولاً أوروبية للاعتراف بدولة فلسطين الآن؟

أحمد حافظ

شعب فلسطين يستحق مستقبلاً مليئاً بالأمل والسلام، مؤكداً أنه «لا مستقبل للنسخة المتطرفة من الصهيونية التي تغذي عنف المستوطنين والاستيلاء على الأراضي».

تضامن تاريخي

من جانبه، قال رئيس حزب «شين فين» بأيرلندا الشمالية ديكلان كيرني «إن لدى أيرلندا تاريخاً طويلاً من التضامن مع الشعب الفلسطيني في سعيه لتحقيق دولة ذات

أعلن عدد من الدول الأوروبية الاعتراف الرسمي بالدولة الفلسطينية، في خطوة ستدخل حيز التنفيذ يوم 28 مايو/أيار، وعلى الطريق كذلك أعلنت دول أخرى -مثل سلوفينيا ومالطا- استعدادها للاعتراف بدولة فلسطينية.

يأتي ذلك وسط صدور قرارات من المحكمة الجنائية الدولية تدين رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتانياهو ووزير دفاعه يوآف غالانت بتهم ارتكاب جرائم حرب، بالإضافة إلى 3 من قادة حركة المقاومة الإسلامية (حماس)، وذلك في وقت يستمر فيه العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة منذ السابع من أكتوبر/تشرين الأول 2023. وفقاً لـ «الجزيرة نت».

لماذا الاعتراف الآن؟

وقال رئيس وزراء النرويج يوناس غار ستوره إن الهدف من هذا الاعتراف هو إقامة دولة فلسطينية متمسكة بسياسيا أساسها السلطة الفلسطينية، وأضاف أن حل الدولتين من مصلحة إسرائيل، وأن الحرب في غزة أظهرت أن تحقيق السلام والاستقرار لا بد أن يستند إلى حل القضية الفلسطينية.

أما وزير الخارجية الترويجي إسبن بارث فقال: إن «تفادي المأساة والقتل الحالي بغزة كان ممكناً لو تم الاعتراف بفلسطين بعد اتفاق «أوسلو»، مشدداً على أن بلاده قررت الاعتراف بفلسطين «لنتقدم على مسار أقل عنفاً يؤدي للتسوية وإرساء السلام».

في حين قال رئيس الوزراء الأيرلندي سيمون هاريس إن

سيادة والوصول لحريته».

وأضاف -في مقابلة مع الجزيرة نت- أنه من المهم في هذا الوقت، وفي ظل حرب الإبادة الجارية في غزة والعدوان في الضفة الغربية، أن الحكومة الأيرلندية أعلنت الآن أنها في 28 مايو/أيار الجاري ستعترف بدولة فلسطين.

وتمنى كيرني أن تكون هذه خطوة أولى للحكومة الأيرلندية في تولي دور رائد في المجتمع الدولي لضمان اتخاذ

الإجراءات الحالية لتحقيق دولة فلسطينية ذات سيادة وطنية.

وعند سؤاله عن أن البرلمان الأيرلندي سبق أن تبني قبل 10 سنوات قراراً بالإجماع من أجل الاعتراف بدولة فلسطين، لكن الحكومة تأخرت؛ قال كيرني «إن البرلمان الأيرلندي اعتمد عام 2014 بالإجماع قراراً من حزب «شين فين» للاعتراف بدولة فلسطين، لكن للأسف استغرق الأمر كل هذه السنوات لكي تنفذ الحكومة الأيرلندية هذا القرار».

لكنه عاد واستدرك بأن هذا القرار اليوم إيجابي جداً، ويعد أمراً مهماً للغاية فيما يتعلق بتضامن أيرلندا مع الشعب الفلسطيني، و«بعد أرضية مهمة يمكننا البناء عليها، ويعكس الرأي الشعبي المستقبلي لصالح الشعب الفلسطيني ودعمه في تحقيق جميع حقوقه الوطنية والوصول لدولة ذات سيادة وطنية وقابلة للحياة».

ولم يفته أيضاً ما يحدث في قطاع غزة، فقال إن هذا الحراك الدولي يجب أن يصاحبه تركيز على تحقيق وقف إطلاق النار الدائم وغير المشروط في غزة، وضمان وصول المساعدات الإنسانية بلا عائق إلى القطاع، فضلاً عن الانسحاب الكامل لجميع القوات الإسرائيلية من غزة والضفة الغربية.

وعن تأثير هذا الاعتراف في وقف إطلاق النار في غزة، قال رئيس حزب «شين فين» إن القرار يساهم في إنهاء الحرب في غزة وتأمين وقف إطلاق النار الدائم وغير المشروط، كما أننا نحتاج أن نرى دولاً أخرى في أوروبا الآن تتبني الخطوة التي اتخذتها أيرلندا وإسبانيا والنرويج.

وشدد كيرني على أنه يتفق في أن العديد من الدول الأوروبية الأخرى ستقر بدولة فلسطين خلال الفترة المقبلة. كما





3 European countries recognize Palestine as a state

Three European countries on decided to recognize Palestine as a state.

“In the midst of a war, with tens of thousands killed and injured, we must keep alive the only alternative that offers a political solution for Israelis and Palestinians alike: Two states, living side by side, in peace and security,” Norway’s Prime Minister Jonas Gahr Store said. According to Anatolia Agency.

“There will be no peace in the Middle East without a two-state solution. There can be no two-state solution without a Palestinian state. In other words, a Palestinian state is a prerequisite for achieving peace in the Middle East,” Store added.

Recognition of Palestine “sends a strong message to other countries to follow the example of Norway and a number of other European countries and recognise the state of Palestine,” the prime minister said.

Ireland’s Prime Minister Simon Harris announced that his country officially recognizes the Palestinian state.

“This is a historic and important day for Ireland and for Palestine,” Harris told a news conference. “I’m confident that further countries will join us in taking this step.”

Harris added that he has “spoken with a number of other

leaders and counterparts and I’m confident that further countries will join us in taking this important step in the coming weeks.”

Spain’s Prime Minister Pedro Sanchez, for his part, said that his country will recognize the Palestinian state next Tuesday.

Sanchez said that Israel’s Prime Minister Benjamin Netanyahu is refusing to listen to the international community as he continues to bomb civilian infrastructure and block desperately needed aid.

He added that the recognition of Palestine “is not the end, it’s only the beginning,”

and that Spain will continue pressuring the international community to take action.

Following those countries’ decisions, Belgium’s Development Cooperation Minister Caroline Gennez wrote on X: “After Norway and Spain, Belgium must also decide today to recognise Palestinian statehood. I will plead for this again today, in line with the coalition agreement. I count on support from all colleagues. We must not miss this historic opportunity.”

The Israeli Foreign Ministry announced recalling its ambassadors from Ireland and Norway over the two countries’ decision.

Israel has continued its brutal offensive on the Gaza Strip since Oct. 7, 2023 despite a UN Security Council resolution demanding an immediate cease-fire in the enclave.

More than 35,600 Palestinians have been killed, the vast majority of whom have been women and children, and nearly 79,900 others injured since last October following an attack by the Palestinian group Hamas.

More than seven months into the Israeli war, vast swathes of Gaza lay in ruins amid a crippling blockade of food, clean water and medicine.

Israel is accused of genocide at the International Court of Justice, which has ordered it to ensure that its forces do not commit acts of genocide and take measures to guarantee that humanitarian assistance is provided to civilians in Gaza.



أشار إلى أهمية الضغط السياسي والدبلوماسي التراكمي على هذه الدول حتى تتخذ موقفاً أكثر إيجابية وتقدماً، وبما يتماشى مع القانون الدولي.

ترحيب فلسطيني

من جانبها، رحبت الرئاسة الفلسطينية بقرار الاعتراف بالدولة الفلسطينية، وقالت «نثمن عالياً مساهمة هذا القرار من الترويج في تكريس حق الشعب الفلسطيني في تقرير مصيره على أرضه وفي أخذ خطوات فعلية لدعم تنفيذ حل الدولتين».

وأضافت -في بيان نقلته وكالة الأنباء الرسمية (وفا)- أن «مملكة النرويج دعمت حقوق الشعب الفلسطيني بثبات على مدار السنوات الماضية وصوتت لصالح هذه الحقوق في المحافل الدولية ليأتي هذا القرار المبدئي تنويجاً لهذه المواقف واتساقاً مع مبادئ القانون الدولي التي تقر بحق الشعوب في التخلص من الاستعمار والاضطهاد والعيش بحرية وعدالة واستقلال».

أما عضو المكتب السياسي لحركة حماس الدكتور باسم نعيم فقال إن هذا الاعتراف المتتالي من عدد من الدول الأوروبية -وبعضها عضو في الاتحاد الأوروبي وبعضها خارجه- قد يكون بداية تحول سياسي مهم على المستوى الدولي في ما يتعلق بالقضية الفلسطينية والحق الفلسطيني المشروع، وفي المقدمة منه حقه في دولة مستقلة وتقرير المصير وحق العودة.

وأضاف نعيم أننا في هذه اللحظة «يجب أن نشكر ونقدر الخطوات السياسية الشجاعة من هذه الدول رغم الضغوط الكبيرة التي مارسها عليها الكيان الصهيوني وحلفاؤه على المستوى الغربي، خاصة الأوروبي والأميركي».

وأشار عضو المكتب السياسي لحركة حماس إلى أن هذه الاعترافات المتتالية ستشجع دولاً أخرى حول العالم للاعتراف بدولة فلسطين المستقلة، و«الأهم أنها ستؤدي إلى مزيد من العزلة لهذا الكيان العنصري».

وأكد أن هذه الاعترافات تعد ثمرة لهذا «الصمود الأسطوري وهذه الدماء الطاهرة» التي سالت على أرض فلسطين عامة وقطاع غزة خاصة، و«هي ثمرة أيضاً لهذه المقاومة الباسلة المستمرة على مدار أشهر أثبتت فيها قدرة الشعب الفلسطيني على فرض حقوقه على الكيان وحلفائه».

حراك شعبي بأوروبا

من جانبه، قال رئيس المجلس الأوروبي الفلسطيني للعلاقات السياسية في بروكسل ماجد الزير إن «هذا الاعتراف يعد إنجازاً للشعب الفلسطيني بصموده وإصراره على التمسك بحقوقه وعدم انكساره أمام آلة الحرب الصهيونية التي تريد تهجيده وإنهاء قضيته».

كما يأتي استجابة للمظاهرات والنداء الشعبي في عموم القارة الأوروبية، لا سيما في هذه الدول الثلاث التي لم تتوقف طوال 8 أشهر عن رفع الصوت عالياً رفضاً لكل الجرائم والإبادة الجماعية التي ترتكب بحق أهلنا وشعبنا في قطاع غزة.

وأشار ماجد الزير إلى أن هذا الحراك الشعبي انسجم مع تحولات مهمة عالمية، ومنها البعد القانوني في مرافعة جنوب أفريقيا في يناير/كانون الثاني 2023 أمام محكمة العدل الدولية، ثم نيكاراغوا في أبريل/نيسان الماضي، ثم «قرار المدعي العام للمحكمة الجنائية الدولية ملاحقة رئيس وزراء دولة الاحتلال ووزير دفاعه كمجرمي حرب».

وشدد على أن كل هذا الحراك أدى إلى تصدع في الموقف الأوروبي الجمعي الداعم لدولة الاحتلال بشكل غير معتدل وانحيازي، وفيه اختلال وازدواجية معايير، وهذا يبنى باعترافات أخرى وإنجازات تأتي في سياق طبيعي من التحولات السياسية والقانونية والإعلامية وقبل ذلك الشعبية.

وأضاف رئيس المركز الأوروبي الفلسطيني أن هذه الإنجازات الفلسطينية تشير إلى «كسر شوكة آلة الحرب الصهيونية، وإيقاف العدوان بشكل فوري، ورفع الحصار وإنهاء الاحتلال الصهيوني على أرض فلسطين»، حيث يعترف العالم كله بأنها أرض فلسطينية محتلة.

وقال ماجد الزير إن هناك تحولا كبيرا في الرأي العام الأوروبي نحو القضية الفلسطينية، وأشار إلى نتائج الاستطلاع التي قامت به مؤسسة «يوغوف» في 5 دول أوروبية (فرنسا وألمانيا والسويد وإيطاليا وبلجيكا).

وأضاف أن هذا الاستطلاع أفرز نتائج مهمة؛ إذ أيد أكثر من 50% من الذين شملهم الاستطلاع قطع المساعدات العسكرية والتمويل العسكري من قبل الدول الأوروبية عن إسرائيل، كما يرى هؤلاء أن ما يحصل في غزة إبادة جماعية.



عقود من التزال الدبلوماسي والسياسي

محطات فاصلة في حلم قيام «الدولة الفلسطينية»

القاهرة: سارة ربيع

ينظر المجتمع الدولي إلى الاعتراف بدولة فلسطين على أنه خاتمة عملية السلام بين الفلسطينيين والإسرائيليين، في رحلة دبلوماسية طويلة خاضتها السلطة الفلسطينية على مستوى المؤسسات الدولية منذ عقود. تعترف غالبية دول العالم بالدولة الفلسطينية، وحسب بيانات السلطة الفلسطينية، أعربت 137 من إجمالي 193 دولة في الأمم المتحدة عن اعترافها بالدولة الفلسطينية. لكن ذلك لا يشمل معظم بلدان أوروبا الغربية وأمريكا الشمالية وأستراليا واليابان وكوريا الجنوبية. وفقاً لصحيفة «الشرق الأوسط».

واعتمدت الجمعية العامة للأمم المتحدة في 10 مايو (أيار)، قرارها بشأن أحقية فلسطين في الحصول على العضوية الكاملة، وطالبت مجلس الأمن الدولي بضرورة إعادة النظر في هذه المسألة إيجابياً.

صوّتت لصالح القرار 143 دولة، وامتنعت 25 عن التصويت، ورفضت القرار 9 دول.

ووفق مشروع القرار فإن دولة فلسطين مؤهلة لعضوية الأمم المتحدة وفقاً للمادة 4 من الميثاق، ومن ثم ينبغي قبولها في عضوية الأمم المتحدة، وبناءً على ذلك يوصي القرار مجلس الأمن بإعادة النظر في هذه المسألة بشكل إيجابي، في ضوء هذا القرار وفي ضوء فتوى محكمة العدل الدولية الصادرة في 28 مايو 1948، وبما يتفق تماماً مع المادة 4 من ميثاق الأمم المتحدة.

إعلان الاستقلال وقرارات الاعتراف الأولى

في 15 نوفمبر (تشرين الثاني) 1988، أي بعد نحو سنة من انطلاق الانتفاضة الفلسطينية الأولى ضد الاحتلال الإسرائيلي، أعلن زعيم منظمة التحرير ياسر عرفات، في الجزائر العاصمة، «قيام دولة فلسطين» وعاصمتها القدس، من منبر المجلس الوطني الفلسطيني في المنفى. وبعد دقائق، اعترفت الجزائر رسمياً بدولة فلسطينية المستقلة، «حسبما ذكرت وكالة الصحافة الفرنسية». وبعد أسبوع، اتخذت 40 دولة، من بينها الصين والهند وتركيا ومعظم الدول العربية، الخطوة نفسها. وتبعتها جميع دول القارة الأفريقية والكتلة السوفياتية تقريباً.

في عامي 2010 و2011، اعترف معظم بلدان أميركا الوسطى واللاتينية بالدولة الفلسطينية.

اتفاق أوسلو، ومحاولات التعايش وحلم الدولة

خاضت السلطة الفلسطينية سنوات طويلة من الاتفاقيات والاجتماعات لتيسير عملية السلام مع إسرائيل وحل الدولتين، أشهرها اتفاق أوسلو، وهو «اتفاق إعلان المبادئ - حول ترتيبات الحكومة الذاتية الفلسطينية»، وتم توقيعه في 13-9-1993. ونص الاتفاق على انسحاب القوات الإسرائيلية على مراحل من الضفة الغربية وقطاع غزة، وإنشاء «سلطة حكم ذاتي فلسطينية مؤقتة» لمرحلة انتقالية تستغرق خمس سنوات، على أن تتوج بتسوية دائمة بناءً على القرار رقم 242، والقرار رقم 338. كذلك تحدث الاتفاق عن وضع «حد لعقود من المواجهة والنزاع»، وعن اعتراف كل جانب «بالحقوق الشرعية والسياسية المتبادلة» للجان الآخر.

وكذلك اتفاق «غزة - أريحا» 1994، واتفاق «باريس الاقتصادي»، يوليو (تموز) 1994، واتفاقية «طابا أو أوسلو الثانية» 1995، واتفاق «واي ريفر الأول» 1998، و«واي ريفر الثاني» 1999، ثم «خريطة الطريق» ثم اتفاق «أنابوليس» 2007،

السويد... أول الطريق إلى «الاتحاد الأوروبي»

أصبحت السويد التي تقيم فيها جالية فلسطينية كبيرة، أول دولة في الاتحاد الأوروبي تعترف بدولة فلسطين في عام 2014، بعد أن فعلت ذلك جمهورية التشيك والمجر وبولندا وبلغاريا ورومانيا وقبرص قبل الانضمام إلى الاتحاد الأوروبي.

وأدى قرار استوكهولم الذي اتخذ في وقت بدت فيه الجهود المبذولة لحل النزاع الإسرائيلي الفلسطيني في طريق مسدودة تماماً، إلى سنوات من العلاقات العاصفة مع إسرائيل.

دول أوروبية جديدة تنضم إلى الاعتراف

أعلنت إسبانيا وأيرلندا والنرويج، الاعتراف بدولة فلسطينية وذلك في بيانات صحافية متزامنة، لقادة تلك الدول.

أعلنت الدول الثلاث أن اعترافها بالدولة الفلسطينية سيصبح رسمياً وسارياً 28 مايو.

كانت دبلن قد أشارت إلى أنها ستعترف «بالتأكيد» بدولة فلسطين قبل نهاية مايو، بينما لمحت أوسلو إلى مبادرة مماثلة خلال الربيع.

وكان رئيس الوزراء الإسباني بيدرو سانشيز، قد أعلن مؤخراً، أنه سيكشف، الأربعاء، عن موعد اعتراف مدريد بدولة فلسطينية.

وأعلن سانشيز في مارس (آذار) أن إسبانيا وأيرلندا إلى جانب سلوفينيا ومالطا، انتقلت على اتخاذ خطواتها الأولى نحو الاعتراف بدولة فلسطين إلى جانب إسرائيل، معتبرة أن حل الدولتين ضروري للسلام الدائم.

توعد إسرائيلي

مع إعلان بعض الدول الأوروبية، الاعتراف بدولة فلسطين، استعدت سفيرها في أيرلندا والنرويج لـ «إجراء مشاورات طارئة» بعد تحرك هذين البلدين نحو الاعتراف بدولة فلسطين. وقال وزير الخارجية الإسرائيلي إسرائيل كاتس، في بيان: «أوجه اليوم رسالة شديدة اللهجة إلى أيرلندا والنرويج: لن نكلم إسرائيل الصمت على ذلك. أصدرت التعليمات لعودة السفيرين الإسرائيليين في دبلن وأوسلو إلى إسرائيل لإجراء مزيد من المشاورات». وحسب كاتس فإن «الخطوات المتسارعة للبلدين ستكون لها عواقب وخيمة، وإذا نفذت إسبانيا وعودها بالاعتراف بالدولة الفلسطينية فستتخذ خطوات ضدها».

كان رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو، قد صرح مطلع العام الجاري، بأنه لا يمكن أن يسمح بقيام دولة فلسطينية ما دام في منصبه، مضيقاً أن «الصراع ليس على قيام دولة فلسطينية، بل القضاء على الدولة اليهودية». ولطالما كان نتنياهو متباهياً بعقود من إحباط أي خطوة بشأن إقامة الدولة الفلسطينية.

وفي فبراير (شباط) الماضي وفي ذروة الحرب على غزة، صرح بأنه يعترف بتقديم تشريع للكنيست يقضي برفض أي إملاءات دولية ترمي إلى إقامة دولة فلسطينية، وقال: «الجميع يعلم أنني أنا من أعاق على مدار عقود قيام دولة فلسطينية تعرض وجودنا للخطر، ومذبحة السابع من أكتوبر تزيد إصراري على ذلك... ومهما كان الأمر، فإسرائيل ستحتفظ بالسيطرة الأمنية الكاملة على كل الأراضي الواقعة غرب نهر الأردن بما في ذلك غزة والضفة الغربية».



إلا أنها جميعاً باءت بالفشل أمام الاحتلال الإسرائيلي وسياسته المتبعة. تصويت تاريخي لـ «دولة مراقب» أطلق الفلسطينيون حملة دبلوماسية على مستوى المؤسسات الدولية. ومن خلال تصويت تاريخي في نوفمبر 2012، حصلوا على صفة «دولة مراقب» في الأمم المتحدة يحق لها في غياب العضوية الكاملة مع حقوق التصويت، الانضمام إلى وكالات الأمم المتحدة والمعاهدات الدولية. وبهذا الوضع الجديد، انضم الفلسطينيون إلى المحكمة الجنائية الدولية في عام 2015، الأمر الذي سمح بفتح تحقيقات في العمليات العسكرية في الأراضي الفلسطينية. وأدانت الولايات المتحدة وإسرائيل هذا القرار.

فتحت منظمة الأمم المتحدة للثقافة والعلوم والتعاون (اليونيسكو) الطريق بمنح الفلسطينيين عضوية كاملة في أكتوبر (تشرين الأول) 2011، وانسحبت إسرائيل والولايات المتحدة من المنظمة عام 2018، قبل أن تعود الأخيرة عام 2023.



التسلسل الزمني للاعتراف بالدولة الفلسطينية

عام 1988: في عام 1988م تم إعلان وثيقة الاستقلال الفلسطينية في جلسة المجلس الوطني الفلسطيني بالعاصمة الجزائرية؛ حيث نصت على تحقيق استقلال دولة فلسطين على أرض فلسطين، وعاصمتها القدس، عاصمة أبدية لهذه الدولة. وفقا لوكالة الانباء الفلسطينية «وفا».

وقد اعترفت بهذا الاستقلال 82 دولة أبرزها: الدول العربية، والاتحاد السوفيتي (روسيا حاليا)، والصين، وتركيا، والهند، واليابان، والكوريتين، وكوبا، وأفغانستان، وباكستان؛ وعدد من دول جنوب شرق آسيا، مثل: إندونيسيا، وماليزيا، وبنجلاديش، وسلطنة بروناي، وفيتنام؛ وعدد من الدول الأفريقية، مثل: أنجولا، وناميبيا، وزيمبابوي، والجابون، ونيجيريا، ومالي، والنيجر؛ بالإضافة لعدد من دول أوروبا مثل أوكرانيا، وبيلاروسيا، وويلندا، والتشيك، ورومانيا، وبلغاريا، والمجر، ومالطة، وصربيا، وألبانيا، وقبرص. وتم نشر عدد من السفراء الفلسطينيين في عدد من هذه الدول. وكانت «جامعة الدول العربية» و«منظمة المؤتمر الإسلامي» أول منظمين تعترفان بفلسطين، وتمنحانها عضوية كاملة بهما.

عام 1989: بدأت دول جديدة تعترف بالدولة الفلسطينية، مثل: أثيوبيا، وكينيا، وإيران، وبنين، وغينيا الاستوائية، والفلبين، ليرتفع إجمالي عدد الدول المعترفة إلى 90 دولة.

عام 1991: اعترفت دولة سوازيلاند فقط خلال هذا العام بالدولة الفلسطينية، مع الموافقة على تمثيل دبلوماسي بين الدولتين.

عام 1992: زادت الدول المعترفة بالدولة الفلسطينية إلى 96 دولة، بعد انضمام كل من كازاخستان، وأذربيجان، وتركمانستان من آسيا؛ ودول البوسنة، وجورجيا من أوروبا.

عام 1994: ثلاثة دول جديدة انضمت للاعتراف بفلسطين، هي: طاجيكستان، وأوزبكستان، وغينيا الجديدة بيباو مع وجود تمثيل دبلوماسي.

عام 1995: ارتفع إجمالي عدد الدول إلى 101 دولة بعد انضمام دولتي جنوب أفريقيا، وقبرغيزستان؛ مع الموافقة على وجود تمثيل دبلوماسي.

عام 1998: اعترفت دولة مالايو الأفريقية بالدولة الفلسطينية في بيان رسمي للحكومة.

عام 2004: اعترفت دولة تيمور الشرقية بالدولة الفلسطينية كدولة على حدود عام 1967م، مع الموافقة على تمثيل دبلوماسي بينهما.

عام 2005: دولة باراجواي تصبح أول دولة في قارة أمريكا الجنوبية تعترف بدولة فلسطين، مع وجود تمثيل دبلوماسي بين البلدين.

عام 2006: دولة مونتيجرو الأوروبية تعترف بدولة فلسطين ليرتفع العدد إلى 105 دولة.

عام 2008: اعترفت دولة كوستاريكا - إحدى دول أمريكا الوسطى - بالدولة الفلسطينية، مع توفير تمثيل دبلوماسي مشترك بينهما؛ وكذلك اعترفت دولة ساحل العاج من القارة الأفريقية بدولة فلسطين.

عام 2009: فنزويلا تصبح ثاني دول أمريكا الجنوبية اعترافاً بدولة فلسطين، وفي نفس العام أيضاً اعترفت دولة الدومينيكان بفلسطين ليرتفع إجمالي عدد الدول المعترفة إلى 110 دولة.

عام 2010: كان عام أمريكا الجنوبية بامتياز؛ حيث قامت 4 دول لاتينية جديدة بالاعتراف بفلسطين خلال شهر ديسمبر، وهي: البرازيل، الأرجنتين، بوليفيا، الإكوادور.

عام 2011: في هذا العام قامت 17 دولة بالاعتراف بالدولة الفلسطينية؛ خصوصاً مع إعلان رئيس السلطة الفلسطينية (محمود عباس) توجهه للجمعية العامة للأمم المتحدة من أجل الحصول على عضوية «مراقب في الأمم المتحدة»؛ وهو ما تم بالفعل يوم 29 نوفمبر، لتصبح نقلة نوعية جديدة باتجاه الاعتراف الدولي الكامل بهذه الدولة. الدول المعترفة هذا العام هي: شيلي، وجوايانا، وبيرو، وسورينام، والأوروغواي، وليسوتو، وسوريا، وليبيريا، والسلفادور، والهندوراس، وسانت فينسنت، وبيليز، ودومينيكا، وجنوب السودان، وباربودا، وأيسلندا، بهذا يصل إجمالي عدد الدول إلى 131 دولة.

عام 2012: دولة وحيدة فقط قامت بالاعتراف بدولة فلسطين في هذا العام وهي دولة تايلاند.

عام 2013: اعترفت كل من جواتيمالا وهاييتي بدولة فلسطين.

عام 2014: اعترفت السويد بدولة فلسطين طبقاً لحدود عام 1967م مع وجود تمثيل دبلوماسي متبادل بين الدولتين؛ ذلك بتاريخ 30 تشرين الأول 2014م؛ ليصل إجمالي عدد الدول المعترفة رسمياً بدولة فلسطين إلى 135 دولة.

عام 2016: أعلنت حاضرة الفاتيكان بتاريخ 2/1/2016م بدء السريان الفعلي بالاعتراف بدولة فلسطين.

وشهدت الشهور الأخيرة من عام 2014 سلسلة من الاعترافات البرلمانية الأوروبية الرمزية، التي تدعو حكوماتها للاعتراف رسمياً بالدولة الفلسطينية.

2024: أعلنت إسبانيا وإيرلندا والنرويج، سيرهما على خطى السويد.

وترفض إسرائيل وحليفها الولايات المتحدة اعتراف دول أخرى منفردة بالدولة الفلسطينية، وتعارضن مساعي فلسطين للحصول على عضوية كاملة في الأمم المتحدة، بدلا من وضع «دولة مراقب غير عضو» القائم منذ 2012.

وفي أبريل/ نيسان الماضي استخدمت واشنطن سلطة النقض «الفييتو» في مجلس الأمن الدولي ضد مشروع قرار يوصي الأمم المتحدة بقبول عضوية دولة فلسطين.

ويأتي اعتراف النرويج وإسبانيا وأيرلندا بدولة فلسطين في وقت تشن فيه إسرائيل منذ 7 أكتوبر/ تشرين الأول 2023، حربا على غزة خلفت أكثر من 115 ألف فلسطيني بين قتيل وجريح، معظمهم أطفال ونساء.

وأتى اعتراف النرويج وإسبانيا وأيرلندا بدولة فلسطين في وقت تشن فيه إسرائيل منذ 7 أكتوبر/ تشرين الأول 2023، حربا على غزة خلفت أكثر من 115 ألف فلسطيني بين قتيل وجريح، معظمهم أطفال ونساء.

وأتى اعتراف النرويج وإسبانيا وأيرلندا بدولة فلسطين في وقت تشن فيه إسرائيل منذ 7 أكتوبر/ تشرين الأول 2023، حربا على غزة خلفت أكثر من 115 ألف فلسطيني بين قتيل وجريح، معظمهم أطفال ونساء.

وأتى اعتراف النرويج وإسبانيا وأيرلندا بدولة فلسطين في وقت تشن فيه إسرائيل منذ 7 أكتوبر/ تشرين الأول 2023، حربا على غزة خلفت أكثر من 115 ألف فلسطيني بين قتيل وجريح، معظمهم أطفال ونساء.

وأتى اعتراف النرويج وإسبانيا وأيرلندا بدولة فلسطين في وقت تشن فيه إسرائيل منذ 7 أكتوبر/ تشرين الأول 2023، حربا على غزة خلفت أكثر من 115 ألف فلسطيني بين قتيل وجريح، معظمهم أطفال ونساء.

وأتى اعتراف النرويج وإسبانيا وأيرلندا بدولة فلسطين في وقت تشن فيه إسرائيل منذ 7 أكتوبر/ تشرين الأول 2023، حربا على غزة خلفت أكثر من 115 ألف فلسطيني بين قتيل وجريح، معظمهم أطفال ونساء.

وأتى اعتراف النرويج وإسبانيا وأيرلندا بدولة فلسطين في وقت تشن فيه إسرائيل منذ 7 أكتوبر/ تشرين الأول 2023، حربا على غزة خلفت أكثر من 115 ألف فلسطيني بين قتيل وجريح، معظمهم أطفال ونساء.



ترحيب عربي باعتراف النرويج وإيرلندا وإسبانيا بدولة فلسطين

القرار ذاته، للمساهمة في إيجاد «مسار موثوق به ولا رجعة فيه يحقق سلاما عادلا ودائما يلبي حقوق الشعب الفلسطيني»، وفق البيان.

خطوة مقدره

من جهتها، رحبت مصر في بيان لوزارة خارجيتها بقرار النرويج وإيرلندا وإسبانيا الاعتراف رسميا بدولة فلسطين.

وقالت إن القرار «خطوة مقدره تدعم الجهود الدولية الرامية إلى خلق أفق سياسي يؤدي إلى إقامة الدولة الفلسطينية المستقلة على حدود 1967 وعاصمتها القدس الشرقية».

وفي السياق، دعت القاهرة الدول التي لم تتخذ هذه الخطوة بعد إلى «المضي قدما نحو الاعتراف بدولة فلسطين، إعلاء لقيم العدل والإنصاف، ودعمًا لحقوق الشعب الفلسطيني المشروعة الذي عانى من الاحتلال الإسرائيلي لأكثر من 7 عقود».

وجددت مصر مطالبتها مجلس الأمن الدولي والأطراف الدولية المؤثرة، ب«ضرورة التدخل الفوري» للحفاظ على حقوق الشعب الفلسطيني في هذا الظرف الدقيق الذي تمر به القضية الفلسطينية، والتعامل بالمسؤولية المطلوبة مع الأوضاع الإنسانية الخطيرة التي يشهدها قطاع غزة، بحسب المصدر ذاته.

وعلى هذا النحو، اعتبرت الخارجية القطرية في بيان أن الاعتراف بدولة فلسطين بمثابة «خطوة مهمة لدعم حل الدولتين وتحقيق السلام والاستقرار في المنطقة».

وقالت إن تحقيق السلام الشامل والعدل في المنطقة «رهن» بإقامة دولة فلسطينية مستقلة على حدود عام 1967، وعاصمتها القدس الشرقية.

وشددت الوزارة في بيانها على «ضرورة إنهاء الحرب على قطاع غزة فوراً، والعودة إلى المسار السياسي باعتباره الضامن الوحيد لتحقيق الاستقرار في المنطقة».

ونقل البيان أمل قطر في اعتراف المزيد من الدول بدولة فلسطين، وتعزيز الجهود الرامية إلى تنفيذ حل الدولتين.

بدوره، رحّب الأردن عبر وزير خارجيته أيمن

رحب مجلس التعاون الخليجي والسعودية ومصر وقطر والأردن، بقرار النرويج وإسبانيا وأيرلندا الاعتراف رسميا بدولة فلسطين، وبدء سريان القرار اعتبارا من 28 مايو/ أيار.

جاء ذلك في بيانات منفصلة متلاحقة صدرت عن المجلس ووزارت الخارجية في مصر والسعودية وقطر، ومؤتمر صحفي لوزير خارجية الأردن. وفقا لوكالة الأناضول.

ونقل بيان «التعاون الخليجي» عن أمينه العام جاسم محمد البديوي قوله إن قرار الدول الثلاث بشأن الاعتراف بدولة فلسطين بمثابة «خطوة محورية واستراتيجية نحو تحقيق حل الدولتين».

وأضاف أن القرار يعد أيضا «دافعا قويا لكافة الدول للقيام بخطوات مماثلة للاعتراف بدولة فلسطين، ما سيساهم في حصول الشعب الفلسطيني على كافة حقوقه والعيش بسلام وعدالة واستقلال، بعد سنوات عديدة من الظلم والبطش والانتهاكات الخطيرة والعيش تحت وطأة قوات الاحتلال الإسرائيلية».

ودعا البيان المجتمع الدولي بكافة مؤسساته ومنظماته للقيام بدورهم في «دعم الشعب الفلسطيني للحصول على الحق الكامل في إقامة دولتهم».

وجدد البديوي تأكيده على «الموقف الثابت والراسخ» للمجلس في دعمه للقضية الفلسطينية، والتوصل إلى حل يقوم على «إنهاء الاحتلال الإسرائيلي وإقامة الدولة الفلسطينية المستقلة على حدود عام 1967، وعاصمتها القدس الشرقية».

وذكر البديوي تأكيده على «الموقف الثابت والراسخ» للمجلس في دعمه للقضية الفلسطينية، والتوصل إلى حل يقوم على «إنهاء الاحتلال الإسرائيلي وإقامة الدولة الفلسطينية المستقلة على حدود عام 1967، وعاصمتها القدس الشرقية».

وذكر البديوي تأكيده على «الموقف الثابت والراسخ» للمجلس في دعمه للقضية الفلسطينية، والتوصل إلى حل يقوم على «إنهاء الاحتلال الإسرائيلي وإقامة الدولة الفلسطينية المستقلة على حدود عام 1967، وعاصمتها القدس الشرقية».

قرار إيجابي

من جهتها، وصفت وزارة الخارجية السعودية في بيان قرار الدول الأوروبية الثلاث بأنه «إيجابي تجاه دولة فلسطين الشقيقة».

وقالت: «تتمن المملكة هذا القرار الصادر عن الدول الصديقة، والذي يؤكد الإجماع الدولي على الحق الأصيل للشعب الفلسطيني في تقرير المصير».

ودعت الرياض بقية الدول لاسيما الأعضاء الدائمين بمجلس الأمن إلى «المسارعة» في اتخاذ



UK Labour Party will pursue recognition of Palestine once in power: Shadow foreign secretary

The UK Labour Party will work toward recognition of a Palestinian state if it wins the next general election, Shadow Foreign Secretary David Lammy said on.

His comments follow Ireland, Norway and Spain deciding to recognize Palestinian statehood, and UK Prime Minister Rishi Sunak announcing a general election for July 4. According to Arab news.

Lammy said: "I think it's important, or preferable, that recognition is part of the process to two states, and that's why I place my emphasis on the two-state solution."

He added: "I have been quite prepared to disagree with a position put by some politicians in Israel, that there can be a one-state solution or actually I think what is preferred is a no-state solution."

Israel said it was recalling its ambassadors to Ireland, Norway and Spain.

Irish Prime Minister Simon Harris said recognition of Palestine is the "right thing to do." He added that innocent people in Gaza are enduring "appalling hardship and suffering," and that recognition of Palestinian statehood is not a move against recognizing Israel's right to exist.

His Norwegian counterpart Jonas Gahr Store said: "There cannot be peace in the Middle East if there is no recognition." He added: "Palestine has a fundamental right to an independent state."



كيف اعترفت حوالي ثلاثة أرباع دول العالم بفلسطين؟

لكن عرفات توفي في العام 2004 قبل أن يشهد التصويت التاريخي في نوفمبر 2012، الذي حصل الفلسطينيون بموجبه على صفة دولة مراقب في الأمم المتحدة يحق لها، في غياب العضوية الكاملة وحق التصويت، الانضمام إلى وكالات الأمم المتحدة والمعاهدات الدولية.

وبناء على وضعهم الجديد، انضم الفلسطينيون إلى المحكمة الجنائية الدولية في العام 2015، الأمر الذي سمح بفتح تحقيقات في العمليات العسكرية في الأراضي الفلسطينية. ودانت الولايات المتحدة وإسرائيل هذا القرار.

وفتحت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (يونسكو) الطريق بمنح الفلسطينيين عضوية كاملة في أكتوبر 2011. وانسحبت إسرائيل والولايات المتحدة من المنظمة في عام 2018، قبل أن تعود الأخيرة في عام 2023.

2014: السويد أول دولة في الاتحاد الأوروبي تعترف بدولة فلسطين

أصبحت السويد التي تقيم فيها جالية فلسطينية كبيرة، أول دولة في الاتحاد الأوروبي تعترف بدولة فلسطين في العام 2014، بعد جمهورية التشيك والمجر وبولندا وبلغاريا ورومانيا وقبرص قبل الانضمام إلى الاتحاد الأوروبي.

وأدى قرار ستوكهولم الذي اتخذ في وقت بدت فيه الجهود المبذولة لحل النزاع الإسرائيلي الفلسطيني في طريق مسدود تماما، إلى سنوات من العلاقات العاصفة مع إسرائيل.

2024: انطلاقاً أوروبية جديدة

في خطوة مشتركة، أعلنت إسبانيا وإيرلندا والنرويج، الأربعاء، سيرهما على خطى السويد، في حين أن الدول الغربية ربطت على الدوام الاعتراف الرسمي بدولة فلسطين بالتوصل إلى حل سلمي للنزاع بين الفلسطينيين وإسرائيل.

قبل ذلك، في 22 مارس، أصدرت الدول الثلاث مع مالطا وسلوفينيا، بيانا قالت فيه إنها «مستعدة للاعتراف بدولة فلسطين»، إذا «كانت الظروف مناسبة».

وفي 9 مايو، بدأت حكومة سلوفينيا عملية الاعتراف الذي سيصوت البرلمان عليه في 13 يونيو. وكزت باريس، أن الاعتراف بالدولة الفلسطينية «ليس من المحظورات»، لكن الوقت ليس مناسباً اليوم لهذا الاعتراف بالنسبة لباريس. وتحدثت أستراليا بدورها في نيسان/أبريل عن إمكان الاعتراف بدولة فلسطين.

اعترفت 142 من إجمالي 193 دولة في الأمم المتحدة بالدولة الفلسطينية. لكن ذلك لا يشمل معظم بلدان أوروبا الغربية وأمريكا الشمالية وأستراليا واليابان وكوريا الجنوبية.

تعترف ثلاثة أرباع دول العالم تقريباً بدولة فلسطين التي أعلنتها قيادة منظمة التحرير في الخارج قبل أكثر من 35 عاماً، وهو ما قررت 3 دول أوروبية هي إسبانيا والنرويج وإيرلندا، أن تمضي قدماً فيه.

وأدت الحرب المستمرة منذ أكثر من 7 أشهر بين إسرائيل وحماص في قطاع غزة إثر هجوم 7 أكتوبر على مستوطنات إسرائيلية، إلى إحياء الدعوات للاعتراف بالدولة الفلسطينية. وفقاً لـ «العربية نت» نقلاً عن وكالة أ ف ب.

وبحسب بيانات السلطة الفلسطينية، اعترفت 142 من إجمالي 193 دولة في الأمم المتحدة بالدولة الفلسطينية. لكن ذلك لا يشمل معظم بلدان أوروبا الغربية وأمريكا الشمالية وأستراليا واليابان وكوريا الجنوبية.

وجاءت الإعلانات الأخيرة من إسبانيا وإيرلندا والنرويج التي قالت، الأربعاء، إنها ستعترف بدولة فلسطين اعتباراً من 28 أيار/مايو المقبل.

في منتصف أبريل، استخدمت الولايات المتحدة حق النقض في مجلس الأمن الدولي لمنع صدور قرار يهدف إلى جعل فلسطين دولة كاملة العضوية في المنظمة الدولية.

1988: إعلان الاستقلال وقرارات الاعتراف الأولى

في 15 نوفمبر 1988، أي بعد نحو سنة من انطلاق الانتفاضة الفلسطينية الأولى ضد الاحتلال الإسرائيلي، أعلن زعيم منظمة التحرير ياسر عرفات في الجزائر «قيام دولة فلسطين» وعاصمتها القدس، خلال انعقاد المجلس الوطني الفلسطيني في المنفى. وبعد دقائق، اعترفت الجزائر رسمياً بالدولة الفلسطينية المستقلة.

وبعد أسبوع، اتخذت 40 دولة، من بينها الصين والهند وتركيا ومعظم الدول العربية، الخطوة نفسها. وتبعته جميع دول القارة الإفريقية والكتلة السوفياتية السابقة.

في عامي 2010 و2011، اعترفت معظم بلدان أميركا الوسطى واللاتينية بالدولة الفلسطينية، معبرة بذلك عن ابتعادها عن الولايات المتحدة، حليفة إسرائيل.

ولا تحدد الدول التي تعترف بدولة فلسطين إجمالاً ما هي حدود الدولة التي تعترف بها.

أطلقت السلطة الفلسطينية التي أنشئت بموجب اتفاقات أوسلو (1993) برئاسة عرفات، حملة دبلوماسية على مستوى المؤسسات الدولية.



النقض «الفييتو» في مجلس الأمن الدولي ضد مشروع قرار يوصي الأمم المتحدة بقبول عضوية دولة فلسطين.

ويأتي اعتراف الترويج وإسبانيا وأيرلندا بدولة فلسطين في وقت تشن فيه إسرائيل منذ 7 أكتوبر/ تشرين الأول، حرباً على غزة خلفت أكثر من 115 ألف فلسطيني بين قتيل وجريح، معظمهم أطفال ونساء.

وتواصل إسرائيل الحرب رغم العدد الهائل من الضحايا المدنيين، ورغم اعتزام المحكمة الجنائية الدولية إصدار مذكرات اعتقال دولية بحق رئيس وزرائها ووزير دفاعها؛ لمسؤوليتهم عن «جرائم حرب» و«جرائم ضد الإنسانية».

كما تتجاهل إسرائيل قراراً من مجلس الأمن الدولي بوقف إطلاق النار فوراً، وأوامر من محكمة العدل الدولية باتخاذ

وتشدد على أن «العضوية الكاملة استحقاق وطني ودولي، ونحن وفق شروط الأمم المتحدة نتمتع بكافة الشروط ونلتزم بالقانون الدولي».

ورداً على اعتراف الدول الثلاث بفلسطين، أعلن وزير المالية الإسرائيلي بتسليل سموتريتش رفضه تحويل عائدات الضرائب (المقاصة) إلى السلطة الفلسطينية، وطالب بتقييد تحركات مسؤوليها وتكثيف الاستيطان بالأراضي المحتلة.

وترفض إسرائيل وحليفاتها الولايات المتحدة اعتراف دول أخرى منفردة بالدولة الفلسطينية، وتعارضان مساعي فلسطين للحصول على عضوية كاملة في الأمم المتحدة، بدلا من وضع «دولة مراقب غير عضو» القائم منذ 2012.

وفي أبريل/ نيسان الماضي، استخدمت واشنطن سلطة

وأكد أن «الاعتراف خطوة سياسية وقانونية تؤكد على أن هناك شخصا من أشخاص القانون الدولي، تُسمى فلسطين لها مكونات وأركان الدولة، وهي الإقليم والشعب والسلطة الحاكمة، وبقي الركن الرابع وهو الاعتراف».

الشلالة استطرده: «الاعتراف يعني أن الدولة تعترف بالشخصية القانونية للدولة (الأخرى)، وتقيم معها علاقات سياسية ودبلوماسية واقتصادية، وتقدم كافة التسهيلات».

وزاد: «كما تبرم هذه الدولة الاتفاقيات الثنائية (مع فلسطين)، وتدعم التصويت من خلال الجمعية العامة ومجلس الأمن، للاعتراف الكامل (بدولة فلسطين) بغض النظر عن وجود أي فييتو (اعتراض)».

قال الخبير القانوني، وزير العدل الفلسطيني السابق محمد الشلالة، إن اعتراف دول بدولة فلسطين يحمل «قيمة سياسية وقانونية هامة جدا في القانون الدولي».

وأعلنت الترويج وإسبانيا وأيرلندا بشكل متزامن اتخاذها هذه الخطوة؛ ما رفع عدد الدول التي تعترف بالدولة الفلسطينية إلى 147 دولة من أصل 193 دولة عضو في الجمعية العامة للأمم المتحدة.

وأضاف الشلالة، أن «دول من الاتحاد الأوروبي تعترف بالدولة الفلسطينية أمر هام، وهذا الاعتراف يتمتع بقيمة سياسية وقانونية هامة جدا في القانون الدولي». وفقا لوكالة الأناضول.

وتابع أن «الاعتراف من قبل الدول يعتبر خطوة أولية وقانونية لتشجيع بقية الدول والمنظمات الدولية على الاعتراف بالدولة الفلسطينية».

الاعتراف بدولة فلسطين.. كيف يمكن قراءة الخطوة والإفادة منها؟



بعملية السلام إلى الأمام.

كيف يُمكن لدولة فلسطين الاستفادة من الاعتراف بها؟

ورأى أنّ هذا الاعتراف سيشكل مزيداً من الضغط على الحكومة الإسرائيلية والإدارة الأميركية، لا سيما وأنّ الدول الغربية أزاحت الفييتو الإسرائيلي الذي يشترط أن يتم الاعتراف بدولة فلسطين باعتراف تل أبيب بها.

وأشار إلى أنّه يُمكن لدولة فلسطين الاستفادة من هذا الاعتراف بتوقيع اتفاقيات ثنائية مع هذه الدول الأوروبية؛ نتيجة لها فرصة ملاحقة مجرمي الحرب الإسرائيليين أمام المحاكم المحلية الأوروبية. واعتبر أنّ هذا الاعتراف قد يكون فاتحة لإطلاق مسار حل الدولتين بشكل أوسع وجدي، وإن كان الأمر يحتاج إلى وقت، في ظل الحرب الإسرائيلية المستمرة على قطاع غزة والإجراءات الانتقامية الإسرائيلية، وفي ظل الحكومة الإسرائيلية الحالية التي لا تقبل بحل الدولتين.

أكد جهاد حربي، الباحث السياسي والأكاديمي الفلسطيني، أنّ اعتراف إسبانيا والترويج وأيرلندا بدولة فلسطين «تطور تاريخي» لما سيكون له من تبعات لناحية اعتراف دول أخرى بدولة فلسطين.

وقال حربي في حديث إلى «العربي» من رام الله، إنّ الاعتراف بدولة فلسطين تزامن مع طلب المدعي العام للمحكمة الجنائية الدولية إصدار مذكرات اعتقال بحق رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو ووزير الأمن يوآف غالانت.

وأوضح أنّ هاتين الخطوتين ضربتان قويتان تُظهران فشل الدبلوماسية الإسرائيلية والسردية الإسرائيلية مقابل نجاح فلسطين، سواء على المستوى الدبلوماسي أو تضحيات الشعب الفلسطيني ومقاومته في مواجهة الاحتلال على مر السنين.

وأضاف أنّ كل هذا أدى إلى إدراك الدول الغربية لزوم الاعتراف بدولة فلسطين من أجل الدفع



«حلقة تضيق حول عنق إسرائيل».. ما أهمية قرار محكمة العدل الدولية بشأن غزة؟

معظم الحكومات الغربية قرار المحكمة، وقد يفرض بعضها عقوبات على إسرائيل إذا خالفت الأمر.

ورفضت إسرائيل أمس الجمعة قرار جنوب إفريقيا لها بارتكاب إبادة جماعية، مؤكدة أن عملياتها العسكرية في مدينة رفح «لا تهدد بتدمير السكان المدنيين الفلسطينيين».

كما وصف مكتب رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو اتهامات جنوب إفريقيا بأنها «كاذبة ومشينة».

إسرائيل أمام محكمتين

وينضم حكم محكمة العدل إلى قرار المدعي العام كريم خان من المحكمة الجنائية الدولية في لاهاي طلب إصدار مذكرات اعتقال بحق نتنياهو ووزير الدفاع يوآف غالانت، ما يزيد من العزلة السياسية التي تجر إسرائيل نفسها فيها.

ويجب التفريق بين محكمة العدل الدولية التي تنظر في انتهاك إسرائيل كحكومة ونظام لالتزاماتها بموجب اتفاقية منع جريمة الإبادة الجماعية، وبين المحكمة الجنائية الدولية التي تعد محكمة للأفراد، وفي المحكمتين فإن موقف إسرائيل صعب، وفق الحقوقي وأهل المصري. ويوضح أنه بالنسبة إلى محكمة العدل الدولية فإن البيت بالقضية قد يستغرق سنوات، وبالتالي من المبكر أن تستنتج المحكمة بشكل قطعي أن إسرائيل انتهكت اتفاقية الإبادة الجماعية، لكن إلى حين البيت بالقرار ستبقى إسرائيل متهمه بذلك، كما أن عدم التزامها بالأوامر التي تصدرها المحكمة سيؤخذ في عين الاعتبار في قناعات القضاة الذين ينظرون الدعوى.

أما بالنسبة إلى المحكمة الجنائية الدولية، فإن المدعي العام للمحكمة حدد عدداً من الأفعال التي تندرج ضمن جرائم الحرب والجرائم ضد الإنسانية التي ارتكبتها كل من نتنياهو ووزير دفاعه غالانت. وحسب المصري، فإنه «ما زال من المبكر الحديث عن أي إدانة كون أن المدعي العام في محكمة الجنايات الدولية طلب من الدائرة التمهيدية في المحكمة إصدار مذكرات قبض ضد الرجلين، وفي حال قبلت المحكمة طلب المدعي العام فإن المحاكمة لا تبدأ إلا بعد امتثالهما إلى المحكمة، إذ لا توجد محاكمة غيابية، وبالتالي نحن أمام مسار طويل وممتد لكنه بشكل شبه مؤكد سيدين إسرائيل».

تخالفه، إذ كثفت من قصفها على رفح، وهذا الأمر سيضعها أمام سؤال كبير على مستوى العالم»، حسب تعبيره. مشيراً إلى أن «الحلقة تضيق على عنق إسرائيل في هذا الموضوع ويظهر تجاوزها للقانون الدولي وبالتالي هناك عزلة تزداد في هذا الجانب».

وكان الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش أكد أن قرار محكمة العدل الدولية ملزم، وأنه يعتقد أن الأطراف سوف تلتزم القرار. جاء ذلك حسب ما نقله المتحدث باسم الأمين العام ستيفان دوجاريك، في مؤتمر صحفي وقال إن غوتيريش سيحيل قرارات محكمة العدل الدولية حول غزة إلى مجلس الأمن الدولي.

مآزق الولايات المتحدة في مجلس الأمن

منذ بداية الحرب استخدمت الولايات المتحدة سلطة «النقض» (الفيتو) في العديد من المرات لمنع صدور قرارات من مجلس الأمن تطالب بوقف إطلاق النار في غزة. ويرى الباحث الفلسطيني والكاتب في الشأن القانوني وأهل المصري أن إمكانية اللجوء إلى مجلس الأمن تبقى خياراً متاحاً لجنوب إفريقيا، لكن مع الأخذ بعين الاعتبار أن هذا الخيار سيصطدم بالفيتو (حق النقض) الأمريكي.

ويقول: «إسرائيل وكذلك أمريكا في هذه الحالة سيضعان نفسيهما في مآزق قانوني وأخلاقي كبير كما أنهما سيقتان بمفردهما في مواجهة إرادة دولية تطالب بوقف الحرب». ويتابع: «ظهرت نتائج الموقف الشعبي الدولي بشأن الحرب منذ الأسابيع الأولى، لكن مع رفض إسرائيل التزام قرار المحكمة اليوم فإنه سيأخذ شكلاً أكثر اتساعاً من خلال إمكانية لجوء دول عديدة حول العالم لرفض ما يعرف بالقانون الدولي (بالتدابير المضادة) والتي تشمل عقوبات مختلفة، ومن بينها مثلاً سحب السفراء أو قطع العلاقات الدبلوماسية أو وقف تصدير السلاح إلى إسرائيل، ولجأت عدة دول إلى هذا الخيار خلال الفترة الماضية لكننا قد نشهد تصاعداً في هذا السلوك من قبل دول العالم الراضة للحرب».

وفي السياق ذاته، أوردت صحيفة «هارتس» الإسرائيلية أنه من المتوقع أن تدعم إدارة الرئيس الأمريكي جو بايدن إسرائيل في مثل هذا الوضع، لكن من المرجح أن تلتزم

أي من الأطراف، وهو ما جرى إذ أصدرت المحكمة قراراً يستجيب للطلبات المقدمة من جنوب إفريقيا في المذكرة المكتوبة بشأن رفح وتسهيل دخول المسؤولين الدوليين وغيرهم وتقديم تقرير للمحكمة بهذا الخصوص، إضافة إلى أمر آخر لم تطلبه جنوب إفريقيا ومتعلق بإبقاء معبر رفح مفتوحاً لاستمرار دخول المساعدات، وهذا الأمر ينسجم مع الأمر الصادر في مارس/آذار الماضي ويلزم فيه إسرائيل إدخال المساعدات الإغاثية والخدمات الأساسية.

ما أهمية قرار المحكمة على مسار الحرب؟

وعلى صعيد أهمية قرار المحكمة يقول مدير عام مؤسسة «الحق» وعضو الفريق الاستشاري لجنوب إفريقيا أمام محكمة العدل الدولية، شعوان جبارين، إن «هذا الأمر يعتمد على مدى التنفيذ والتطبيق واحترام مجلس الأمن الدولي لقرار محكمة العدل الدولية على اعتبار أن مجلس الأمن هو الجهة التي يجب عليها أن تطبق وتنفذ الأوامر في حال عدم تنفيذ قرارات المحكمة الدولية». وحسب المادة 94 من الفصل الرابع عشر (محكمة العدل الدولية) لميثاق الأمم المتحدة فإنه «إذا امتنع أحد المتقاضين في قضية ما عن تنفيذ ما يفرضه عليه حكم تصدره المحكمة، فللطرف الآخر أن يلجأ إلى مجلس الأمن، ولهذا المجلس، إذا رأى ضرورة لذلك أن يقدم توصياته أو يصدر قراراً بالتدابير التي يجب اتخاذها لتنفيذ هذا الحكم».

وعقب قرار المحكمة، صرح الممثل الأعلى للاتحاد الأوروبي للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية جوزيب بوريل إنه سيتعين على الدول الأوروبية الاختيار بين دعمها للمؤسسات الدولية القائمة على سيادة القانون وبين دعمها لإسرائيل.

واعترف بوريل بأن عملية صنع القرار في الاتحاد الأوروبي عندما يتعلق الأمر برده على الحرب في غزة كانت «بطيئة للغاية» بسبب الخلافات العميقة بين موقف عواصم الاتحاد الأوروبي بشأن الصراع. ويؤكد جبارين أن قرار محكمة العدل الدولية مؤثر ولا تستطيع أي دولة أن تنتقد أو توجه أصابع الاتهام إلى المحكمة كونها أعلى هيئة قضائية دولية.

ويلفت إلى أن «إسرائيل لم تلتزم القرار وظهرت بأنها

بعد ساعات فقط من أوامر محكمة العدل الدولية بـ«الوقف الفوري» للهجوم العسكري على رفح صعدت إسرائيل من قصفها على المدينة الواقعة جنوب قطاع غزة وعلى مناطق متفرقة أخرى.

وقالت المحكمة التي مقرها في لاهاي إنه يتعين على إسرائيل «أن توقف فوراً هجومها العسكري وأي أعمال أخرى في محافظة رفح قد تفرض على السكان الفلسطينيين في غزة ظروفاً معيشية يمكن أن تؤدي إلى تدميرهم جسدياً كمجموعة أو على نحو جزئي».

كما أصدرت المحكمة تعليمات لإسرائيل بالإبقاء على معبر رفح بين مصر وغزة مفتوحاً، والذي سيطرت عليه إسرائيل أوائل شهر مايو/أيار.

ويرى مراقبون أن تجاهل إسرائيل الفوري لأوامر محكمة العدل الدولية، يعد تصميماً على استكمال الحرب رغم زيادة الضغط والعزلة الدولية، وهو ما يثير تساؤلات حول تأثير القرار على مسار الحرب وارتداداته على إسرائيل وحول أسباب عدم طلب المحكمة الوقف التام لإطلاق النار في جميع مناطق القطاع، وفقاً لـ TRT عربي.

ومحكمة العدل الدولية هي أعلى هيئة قضائية تابعة للأمم المتحدة، والتي تعتبر أوامرها ملزمة قانوناً ولكنها تفتقر إلى آليات التنفيذ المباشر.

ماذا لم تطلب المحكمة وفقاً كاملاً لإطلاق النار؟

ويقول الباحث الفلسطيني والكاتب في الشأن القانوني، وأهل المصري، إن هذا الأمر الثالث لمحكمة العدل الدولية بعد الأمرين في 26 يناير/كانون الثاني و28 مارس/آذار، وكلاهما لم يطلب من إسرائيل وقف عملياتها العسكرية، بل إن المحكمة رفضت طلباً من جنوب إفريقيا بإصدار أوامر بتدابير احترازية في فبراير/شباط الماضي بناء على التهديدات حينها باجتياح معبر رفح.

ويوضح المصري أن جنوب إفريقيا في المذكرة المكتوبة والمقدمة للمحكمة في 10 مايو/أيار لم تطلب وقف العملية العسكرية، وإنما حددت رفح بشكل خاص، لكن في المرافعة الشفوية يوم 16 مايو/أيار طلبت انسحاب جيش الاحتلال من كامل قطاع غزة. ويشرح المصري أن للمحكمة الحق بإصدار أوامر بكل أو بعض الطلبات المقدمة لها فيما يتعلق بالتدابير الاحترازية، ولها الحق أيضاً في إصدار أوامر لم يطلبها

Israel used American ammunition in Rafah tent camp killings: CNN

U.S.-made munitions were used in the deadly Israeli airstrike on a Rafah displacement camp in southern Gaza, according to a CNN analysis.

The strike, which occurred, killed at least 45 people and injured over 200, most of whom were women and children, as reported by the Gaza Health Ministry.

Footage from the scene showed extensive damage and chaos, with rescuers pulling burned bodies from the wreckage. The Israeli military's assault on Rafah, where 1.3 million Palestinians had taken shelter, has sparked international condemnation. United Nations agencies, aid groups, and various governments have urged Israel to halt its offensive.

CNN reported that their analysis identified the tail of a U.S.-made GBU-39 small-diameter bomb at the strike site. The bomb, manufactured by Boeing, is designed for high precision with minimal collateral damage.

However, experts note that any munition poses risks in densely populated areas. Chris Cobb-Smith, a former British Army artillery officer, and Trevor Ball, a former U.S. Army explosive ordnance disposal expert, confirmed the identification.

President Joe Biden's policy toward Israel remains unchanged despite the Rafah strike, suggesting it hasn't crossed a red line that would alter U.S. support.

This stance persists even though Biden previously stated he wouldn't allow certain U.S. weapons to be used in major offensives in Rafah.

The Israeli Defense Forces (IDF) acknowledged using GBU-39 bombs in the strike but claimed the ensuing large fire wasn't solely caused by their munitions.

IDF spokesman Rear Adm. Daniel Hagari alleged the possibility of stored weapons in a nearby compound being ignited.

Despite mounting political pressure, American support for Israel continues. The U.S. remains Israel's largest arms supplier, with President Biden recently approving \$15 billion in military aid to Israel amid the ongoing conflict.



هل تعجل «مجزرة الخيام» في رفح بإنهاء الحرب الإسرائيلية؟

وتابع: «كما كان متوقعا، فإن الإجراء القسري لجزء كبير من السكان المدنيين في المدينة لم يحل المشكلة بالكامل. فقد ظلت رفح مكتظة بالسكان، حيث تشير التقديرات إلى أن عدد المتبقين هناك يبلغ نحو 350 ألف شخص».

- تداعيات المجزرة في رفح

ورأى بارنياع أن «مجلس الحرب بكامله مسؤول عن العملية العسكرية في رفح». وقال: «صحيح أن نتائجه دفع للعملية لأسبابه الخاصة. لكن هذا لا يعفي وزير الدفاع يوف غالات ووزيرين في حكومة الحرب بيني غانتس وعادي أيزنكوت من المسؤولية»، مشيرا إلى أن الثلاثة «يعرفون جيدا ما كنا نقدم عليه (في رفح) ومع ذلك دعوا هذه الخطوة». وتابع: «يغضب الناس عندما يقال لهم، لقد قلنا لك ذلك، من الأفضل التطلع إلى الأمام: قد تنهي إسرائيل مغامرة رفح دون خيارات عسكرية، وبدون محتلفين، وبدون اتفاق في الشمال، وبدون صفقة مع السعودية، وأخيرا مقاطعة ودولة مكروهة في العالم».

وفي ختام مقاله، أعرب بارنياع عن أمله أن «تكون الحوادث المؤسفة في رفح هي الأخيرة».

من جهتها، تساءلت صحيفة «معاريف» العبرية «هل سيوقف حدث رفح الحرب؟». ونقلت عن عاموس جلعاد، الرئيس السابق للمقسم السياسي والأمني في وزارة الدفاع، قوله: «المشكلة في رفح ليست العملية نفسها، ولكن ما الهدف من كل ما نقوم به في غزة، أي السياسة، فإذا استعد الجيش الإسرائيلي للسيطرة المباشرة، فإن عبء التعليم والحاجة إلى إعادة تأهيل المنطقة بالكامل سيقع على عاتق ميزانية الدفاع وجنود الجيش الإسرائيلي».

وأضاف: «لدينا بديل وهو الانضمام إلى محور استراتيجي، فإذا كنا نريد هزيمة حماس، فسيكون ذلك على أساس النشاط العسكري والقدرة على إيجاد بدائل للسكان هناك».

وأثارت «مجزرة خيام النازحين» في رفح انتقادات إقليمية ودولية حادة لإسرائيل، مع اتهامات بتحدي قرارات الشرعية الدولية، ودعوات لفرض عقوبات والضغط عليها لإنهاء «الإبادة الجماعية»، ووقف الهجوم البري المتواصل على المدينة منذ 6 مايو/ أيار.

وخلفت الحرب الإسرائيلية على غزة منذ 7 أكتوبر/ تشرين الأول 2023 أكثر من 117 ألف فلسطيني بين قتيل وجريح، معظمهم أطفال ونساء، وما يزيد على 10 آلاف مفقود وسط دمار هائل ومجاعة أودت بحياة أطفال ومسنين. وتواصل إسرائيل الحرب رغم أوامر من محكمة العدل الدولية بوقف الهجوم البري على مدينة رفح (جنوب)، واتخاذ تدابير فورية لمنع وقوع أعمال «إبادة جماعية»، وتحسين الوضع الإنساني بغزة.

كما تتجاهل إسرائيل اعترام المحكمة الجنائية الدولية إصدار مذكرات اعتقال دولية بحق رئيس وزرائها ووزير دفاعها لمسؤوليتهم عن «جرائم حرب» و«جرائم ضد الإنسانية» في غزة.

ولاحظ هارثيل في مقاله أن رئيس الوزراء بنيامين نتانياهو «لم يعرب إلا بعد ظهر الاثنين عن أسفه لما سماه الحادث المأساوي». وأشار إلى أن نتانياهو أبلغ الكنيست بأن تل أبيب «ستحقق في الظروف واستخلاص النتائج». وأردف: «خلال الساعات العشر التي سبقت خطاب نتانياهو تقريرا، لم تكلف أي شخصية سياسية رسمية نفسها عناء التعبير عن أسفها لمقتل مدنيين غير مقاتلين في الهجوم الإسرائيلي، باستثناء مكتب المدعي العام العسكري العام يفتاح تومر يروشالمي».

واستدرك: «الأسوأ من ذلك أن ابواقا للحكومة احتفوا بوفاة المدنيين في سلسلة من المنشورات الوحشية على وسائل التواصل الاجتماعي».

- انتقاد للحكومة

وتحت عنوان «الموت في رفح» كتب المحلل الإسرائيلي ناحوم بارنياع في صحيفة «يديעות أحرنون» العبرية: «رفح تقب أسود: المخاطر مؤكدة، والمردود مشكوك فيه». واعتبر أن قرار دخول القوات الإسرائيلية رفح «كان أمام العالم بأسره في هذا الوقت، مقاومة لم يكن ينبغي اتخاذها»، انطلاقا من ازدحام المدينة بالنازحين من مختلف قطاع غزة بفعل الحرب الدائرة.

وقال: «في هذه المرحلة (من الحرب ودخول رفح) لا يستطيع الجيش أن يقول لماذا اشتعلت النيران في أكوخ قريبة أو لماذا قتل هذا العدد الكبير من المدنيين؟».

وأضاف: «قد تكون الذخيرة قد انفجرت في المباني ربما كان عدد الوفيات أقل مما هو معلن، ومن المحتمل أن تكون المعلومات التي وردت قبل العملية غير دقيقة وأن تقييم الخطر على حياة المدنيين كان غير صحيح. كل هذا مهم لاستخلاص المعلومات العسكرية، وليس له معنى».

وأشار بارنياع إلى التداخيل السلبية للصور الرهيبية التي تدور في جميع أنحاء العالم، إحداها صورة لطفل مقطوع الرأس، وقال إن هذه الصورة «تدفن تحتها كل التفسيرات المستفاد من المتحدثين الإسرائيليين».

وأردف: «طلبت فرنسا بالفعل عقد اجتماع فوري لمجلس الأمن، بعدما أغرق قرار المحكمة الجنائية الدولية إسرائيل

لم تتوقف دول العالم عن إدانة مقتل 45 فلسطينيا معظمهم نساء وأطفال إثر قصف إسرائيلي على مخيم للنازحين بمدينة رفح جنوب غزة، تلى صدور أمر من محكمة العدل الدولية لتل أبيب بوقف عملياتها العسكرية فوراً في المدينة.

وخلافا لأحداث مأساوية مشابهة خلال الحرب، وجدت إسرائيل نفسها عاجزة عن توجيه الاتهام هذه المرة للفصائل الفلسطينية وتحميلها مسؤولية اندلاع الحريق القاتل الذي نهش مخيم النازحين. وفقا لوكالة الأناضول. وعليه بدأ المسؤولون في تل أبيب بالبحث عن ثغرات تسمح لهم بالتوصل من الواقعة، أو إيجاد تبريرات مدعومة بإعلان فتح تحقيق في ملابسها، والاعتراف بأنها «حادث خطير ومأساوي».

واستندت بعض التفسيرات الإسرائيلية والتي أيدها أيضا المحلل العسكري في صحيفة «هارتس» العبرية عاموس هارثيل، إلى أنه «من المحتمل أن تكون شظية من إحدى القنابل قد انحرفت إلى داخل المكان، ما أدى إلى نشوب حريق كبير هناك».

- آخر مسمار في نعش الحرب

وبينما يستمر المسؤولون الإسرائيليون في محاولات التبرير والتصل، رأى هارثيل أن «مقتل مدنيين في رفح قد يجبر تل أبيب على وقف إطلاق النار حتى دون صفقة الرهائن». وقال في مقاله: «من المحتمل أن تكون شظية من إحدى القنابل قد انحرفت إلى داخل المخيم، ما أدى إلى نشوب حريق كبير هناك».

وقتل 45 فلسطينيا وأصيب 249 آخرون، معظمهم أطفال ونساء، في قصف إسرائيلي استهدف خيام نازحين في منطقة تل السلطان شمال غرب مدينة رفح.

ورغم الانتقادات الدولية والإقليمية التي طالت تل أبيب على خلفية القصف الذي استهدف مخيم النازحين في تل السلطان، عادت الطائرات الإسرائيلية واستهدفت فجر الثلاثاء مناطق في رفح، أسفرت عن مقتل 16 فلسطينيا وإصابة آخرين، وفق تصريحات مصادر طبية في المستشفى الإماراتي غرب رفح للأناضول.

وفي السياق، كتب هارثيل: «أصر مسؤولون إسرائيليون كبار على رؤية نصف الكوب الممتلئ في رفح. صحيح أن الولايات المتحدة غير راضية عن عملية الجيش الإسرائيلي في المدينة، لكن ما بعث على الاطمئنان هو أن إسرائيل، بعد مواجهة التهديدات، تمكنت من إجلاء نحو مليون فلسطيني من المدينة، دون صدور فيتو أمريكي ضد دخولها».

لكنه أضاف أنه «في أقل من يوم، قُتل عشرات المدنيين الفلسطينيين نتيجة غارة جوية إسرائيلية، كما قُتل جندي مصري إثر تبادل إطلاق النار بين جندي إسرائيلي والقوات المصرية حول منطقة معبر رفح، وهذا تورط آخر». واعتبر هارثيل أن أهمية هذه التطورات تأتي من كونها تلت «إصدار محكمة العدل الدولية في لاهاي قرارا صارما ضد إسرائيل الجمعة، بوقف العملية في رفح، دون أن تأمر بوقف العملية العسكرية في جنوب قطاع غزة بأسره».



انتخابات مبكرة وإدارة انتقال مضطرب.. امتحان عسير ينتظر إيران بعد وفاة رئيسي

عراقجي.

ووصفت «بلومبرغ»، على باقري كني في ذلك الوقت، بأنه «دبلوماسي متشدد»، وهو مقرب من دوائر صنع القرار، لكنه «لا يملك خبرة دولية كافية»، مشيرة إلى أنه انتقد الاتفاق النووي الموقع مع واشنطن في عام 2015.

تنظيم انتخابات مبكرة

اعتبرت صحيفة «الجارديان» البريطانية، أن النظام الإيراني قد يجد نفسه بشكل غير متوقع في مواجهة الاضطرار إلى إجراء انتخابات لتعيين خليفة للرئيس الإيراني إبراهيم رئيسي، مشيرة إلى أن التجارب الماضية تظهر أن النظام سيختار «ضمان سلامة الانتخابات التي لا يكون للمرشح الذي يختاره فيها منافس جدي»، حتى لو أدى ذلك إلى انخفاض نسبة الإقبال على الانتخابات وخيبة أمل الناخبين.

وفي ظل الضغوط الخارجية والداخلية الكبيرة التي يتعرض لها النظام، والتي تتمحور حول الحاجة الحتمية التي تلوح في الأفق إلى استبدال المرشد الأعلى علي خامنئي الذي يبلغ من العمر 85 عاماً، فمن غير المرجح أن يتك النظام الكثير للصدفة. وسيعتقد خامنئي وحلفاؤه أن هذه لحظة حاسمة بالنسبة للاستمرارية والأمن، وفق الصحيفة البريطانية.

وقال مجلس صيانة الدستور، الهيئة المسؤولة عن إجراء الانتخابات، إن الرئيس المقبل سيدير البلاد لمدة 4 سنوات، وليس فقط للفترة المتبقية من ولاية رئيسي.

وقال هادي طحان نظيف المتحدث باسم المجلس، إن «الرئيس المنتخب في الانتخابات المقبلة هو الرئيس الذي سيبدأ فترة ولاية مدتها 4 سنوات»، وفق وكالة أنباء فارس الرسمية.

بالإضافة إلى تقلده مناصب مهمة في مؤسسة مستضعفان، وهي عبارة عن تكتل كبير يدير المشاريع والشركات الضخمة في البلاد. وتشير تقارير إعلامية إيرانية، إلى أن مخبر، الحاصل على درجة الدكتوراه في القانون الدولي، كان له دور حاسم في الجهود الإيرانية لتجاوز العقوبات الغربية على صناعة النفط.

كما كان مخبر عضواً في مجلس تشخيص مصلحة النظام الإيراني منذ عام 2022، والذي يقدم المشورة للمرشد الأعلى، فضلاً عن تسوية النزاعات بين البرلمان والمجلس الدستوري.

مسؤول المفاوضات النووية

كما عين مجلس الوزراء الإيراني، نائب وزير الخارجية على باقري كني، قائماً بأعمال وزير الخارجية، بعد وفاة الوزير حسين أمير عبد الهيمان، والرئيس إبراهيم رئيسي، في حادث تحطم مروحية، شمال غربي البلاد، حسبما ذكرت وكالة «إرنا» للأنباء. وعلى باقري كني، هو دبلوماسي عينته إيران في عام 2021، ممثلاً لها في المفاوضات التي كانت تجرى في العاصمة النمساوية فيينا، بشأن الاتفاق النووي، بدلاً من عباس

رئيس مؤقت

أعلن المرشد الإيراني على خامنئي، تعيين النائب الأول لرئيس الجمهورية محمد مخبر، رئيساً مؤقتاً للبلاد. ونقلت وكالة الأنباء الإيرانية الرسمية «إرنا»، عن خامنئي قوله، إن أمام «مخبر» مهلة أقصاها 50 يوماً للترتيب للانتخابات، بالتنسيق مع رؤساء السلطتين القضائية والتشريعية. وذكرت وسائل الإعلام الرسمية، أن مخبر، ترأس اجتماعاً طارئاً لمجلس الوزراء الإيراني، وكان يتلقى مكالمات من مسؤولين أجانب مع الإعلان عن وفاة رئيسي. وأضافت الوكالة، أن رئيسي السلطتين التشريعية والقضائية

بدورهما «أكد التعاون التام» مع «مخبر» لأداء مهام السلطة التنفيذية. وعلى الرغم من ظهوره العام المتواضع، فقد شغل مخبر مناصب بارزة في هيكل السلطة في البلاد، لا سيما في الصناديق الخيرية. ويشغل مخبر منصب النائب الأول للرئيس الإيراني منذ تعيينه في 8 أغسطس 2021، وذلك بعد أن حل مكان إسحاق جهانكير، الذي كان النائب الأول للرئيس السابق حسن روحاني. كما عمل مخبر في السابق في مجال البنوك والاتصالات.

أدت الوفاة المفاجئة للرئيس الإيراني إبراهيم رئيسي في حادث تحطم مروحية كانت تقله في منطقة جبلية وعرة شمال غربي البلاد، إلى إثارة عدة أسئلة بشأن تعامل طهران مع هذه الأزمة، فيما يظل التحدي السياسي الأكثر إلحاحاً أمام السلطات هو إجراء انتخابات رئاسية مبكرة. وفقاً لـ «الشرق للأخبار».

وأعلن المرشد الإيراني على خامنئي، تعيين النائب الأول لرئيس الجمهورية محمد مخبر، رئيساً مؤقتاً للبلاد، حتى إجراء الانتخابات خلال 50 يوماً، حسبما ينص الدستور. ووفقاً للمادة 131 من الدستور الإيراني، في حالة وفاة الرئيس أو عجزه عن القيام بمهامه، يتم اتخاذ إجراءات محددة لضمان الاستمرارية المؤقتة لقيادة الإدارة الحالية حتى إجراء انتخابات جديدة.

كما تنص المادة نفسها على تشكيل مجلس مكلف بالترتيب لإجراء انتخابات رئاسية جديدة. ويضم هذا المجلس رئيس مجلس النواب ورئيس السلطة القضائية والنائب الأول لرئيس الجمهورية.

وتتمثل مسؤولية المجلس في ضمان الانتقال السلس للسلطة واستمرار الحكم خلال هذه الفترة الانتقالية. وبالنظر إلى طبيعة النظام السياسي في إيران، والذي تعود فيه الكلمة الفصل إلى المرشد الأعلى للثورة الإيرانية، يجعل من الرئيس وطاقمه مجرد منفذين لسياسات الدولة، ومن ثم فهم يرون أن من سيخلف رئيسي سيمضي على نهجه بالتأكيد، وفق الإذاعة البريطانية BBC.

وفي الوقت نفسه، فإن الرئيس في إيران هو رئيس السلطة التنفيذية في البلاد، ويتم انتخابه في عملية انتخابية مدققة كل أربع سنوات. ويسيطر الرئيس على الحكومة، واعتماداً على الخلفية السياسية لهذا الشخص وقوته، يمكنه أن يكتسب تأثيراً كبيراً على سياسة الدولة والاقتصاد.



روعة الحياة لا تفسدها ... بأفة المخدرات

BEWARE THE USE OF DRUGS , THEY CAN
LEAD TO DEATH



لا للمخدرات

جماعة الحوثيين تؤكد أن المرحلة الرابعة من عملياتها ستكون نوعية إذا استمرت الحرب في غزة

توعدت جماعة الحوثيين في اليمن، الولايات المتحدة وإسرائيل، بخيارات وصفتها بـ «الحاسمة والجريئة والصعبة» حال استمرار عمليات الجيش الإسرائيلي في قطاع غزة، وذلك عشية تبني الجماعة استهداف مدمرة أميركية وسفينة تجارية في البحر الأحمر، ضمن هجماتها على السفن منذ تشرين الثاني/نوفمبر الماضي. وفقاً لوكالة سبوتنيك.

وقال رئيس المجلس السياسي الأعلى المشكل من أنصار الله الحوثيين مهدي المشاط، خلال ترؤسه اجتماعاً لـ «اللجنة العليا للحملة الوطنية لنصرة الأقصى»، حسب ما نقلت وكالة الأنباء اليمنية «سبأ» في صنعاء التي تديرها الجماعة: «المرحلة الرابعة ستبدأ بعمليات نوعية، ولدينا خيارات حاسمة وجريئة وصعبة، إن استمر العدوان على أهلنا في غزة».

وأضاف: «سنواصل هذه المراحل [يقصد مراحل التصعيد] وهي كفيلة بأن تُخضع هذا العدو وتجبره على الانكسار والهزيمة».

وبشأن الأوضاع الميدانية في قطاع غزة، رأى المشاط أن «تحولاً حصل في الأداء التكتيكي والعملياتي في مسرح العمليات في غزة خلال الفترة الأخيرة»، معتبراً ذلك «أمراً ملفتاً».

ووصف رئيس المجلس السياسي الأعلى، قرار رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتانياهو، بمواصلة هجوم قواته في غزة، بـ «الأحمق»، متوقعاً هزيمة الجيش الإسرائيلي.

وقال: «كان بمقدور نتانياهو أن يقبل بنصف هزيمة، لكن ونتيجة لقراره الأحمق بشأن المواجهة في غزة، سيضطر بأن يقبل بالهزيمة كاملة».

ودعا رئيس المجلس السياسي الأعلى، إلى مقاطعة الشركات الأمريكية الداعمة لإسرائيل، معتبراً أن «المقاطعة سلاح فعال ومؤثر»، مشدداً على «ضرورة استغلال جانب المقاطعة في إيجاد اكتفاء ذاتي وإنتاج محلي».

وبوقت سابق، أعلنت جماعة الحوثيين، أن قواتها استهدفت في البحر الأحمر، المدمرة الأميركية (ميسون) وسفينة (ديستني) بالصواريخ والطائرات المسيّرة، مشيرة إلى «أن الإصابات كانت دقيقة».

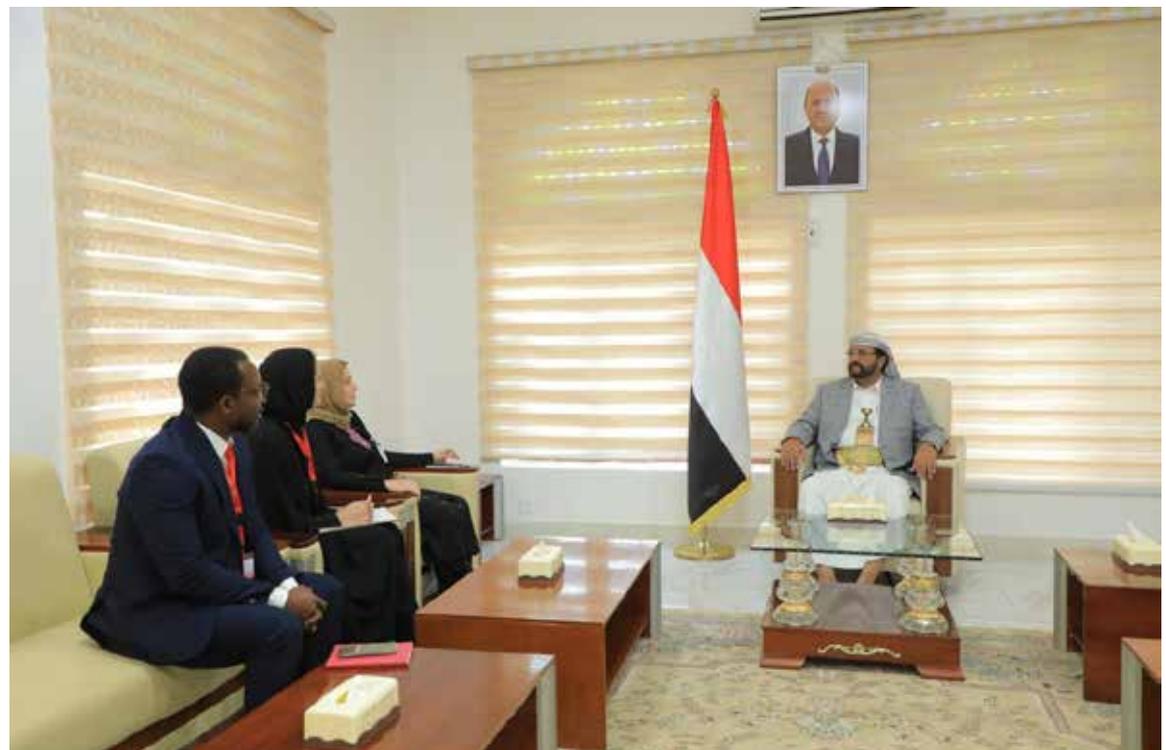
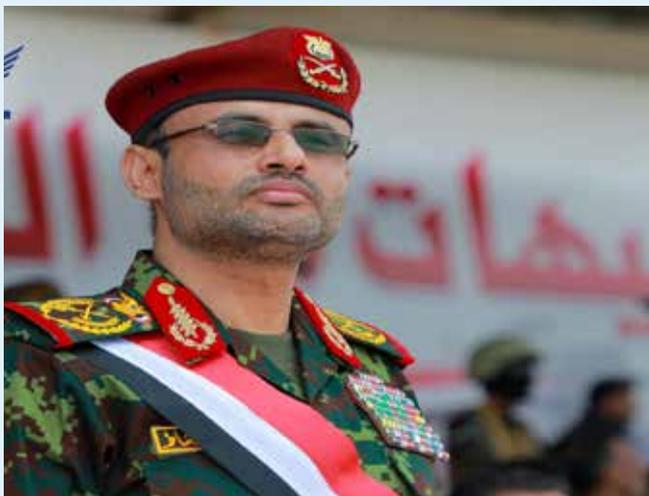
ويأتي الهجوم بعد أيام من إعلان جماعة الحوثيين، توسيع نطاق عملياتها في البحرين الأحمر والعربي والمحيط الهندي، ضد السفن المرتبطة بإسرائيل أو المتجهة إلى موانئها لتشمل البحر الأبيض المتوسط، ضمن مرحلة رابعة من التصعيد للجماعة، متوقعة بفرص عقوبات على جميع سفن الشركات التي لها علاقة بإسرائيل، حال شنت الأخيرة عملية عسكرية في رفح بفلسطين.

وكان زعيم أنصار الله الحوثيين عبد الملك الحوثي، كشف يوم الخميس الماضي، عن استهداف قوات الجماعة، منذ تشرين الثاني/نوفمبر الماضي، 112 سفينة في البحرين الأحمر والعربي وخليج عدن والمحيط الهندي.

وأعلنت أنصار الله الحوثيين، في العاشر من تشرين الأول/أكتوبر الماضي، أنها ستساند فصائل المقاومة الفلسطينية في مواجهة الجيش الإسرائيلي في غزة، بهجمات صاروخية وجوية و«خيارات عسكرية أخرى»، حال تدخل أميركا عسكرياً بشكل مباشر في الصراع الفلسطيني الإسرائيلي في القطاع.

وبين الحين والآخر تعلن جماعة أنصار الله الحوثيين أنها جزء من محور المقاومة الذي يضم إيران وسوريا وحزب الله اللبناني وفصائل المقاومة الفلسطينية، مؤكدة استعدادها للمشاركة في القتال إلى جانب المقاومة الفلسطينية.

وتسيطر جماعة أنصار الله الحوثيين منذ أيلول/سبتمبر 2014، على غالبية المحافظات وسط وشمال اليمن، بينها العاصمة صنعاء، فيما أطلق تحالف عربي بقيادة السعودية، في 26 آذار/مارس 2015، عمليات عسكرية دعماً للجيش اليمني لاستعادة تلك المناطق من قبضة الجماعة.



مجلس القيادة اليمني يدعو لضغط دولي وأمني على جماعة الحوثي لإنجاز صفقة تبادل أسرى شاملة

وجاء التأجيل بعد ستة أشهر، من اختتام الحكومة اليمنية وجماعة «أنصار الله»، في 18 حزيران/يونيو الماضي، جولة مشاورات في ملف الأسرى استضافتها عمان برعاية الأمم المتحدة والصليب الأحمر، بالاتفاق على جولة مفاوضات بعد عيد الأضحى الماضي من أجل الإفراج عن دفعة جديدة من الأسرى تضم 1400 أسير، إلا أنها لم تعقد.

وتعزرت في أيار/مايو الماضي، جهود تنفيذ زيارات متبادلة بين الحكومة اليمنية و«أنصار الله» إلى سجون ومراكز اعتقال الطرفين في صنعاء ومأرب

[مقر قيادة الجيش اليمني]، تمهيداً لإطلاق سراح دفعة جديدة من الأسرى، وذلك بعد اشتراط الوفد الحكومي، كشف مصير عضو الهيئة العليا لحزب التجمع اليمني للإصلاح (ثاني أكبر الأحزاب في اليمن) محمد قحطان، المحتجز لدى الجماعة منذ 5 نيسان/أبريل 2015.

وفي 20 آذار/مارس العام الماضي، أعلنت الحكومة اليمنية توصيلها إلى اتفاق

مع «أنصار الله» يتضمن في مرحلته الأولى تبادل 887 أسيراً، من بين 2223 أسيراً تشملهم صفقة تبادل تعد الأكبر منذ اندلاع الصراع في اليمن، بينهم 16 أسيراً سعودياً وثلاثة من القوات السودانية العاملة ضمن قوات التحالف العربي.

ويشهد اليمن تهديداً هشة منذ إعلان الأمم المتحدة، في الثاني من تشرين الأول/أكتوبر 2022، عدم تواصل الحكومة اليمنية وجماعة أنصار الله الحوثيين إلى اتفاق لتمديد وتوسيع الهدنة التي استمرت 6 أشهر.

وتسيطر جماعة الحوثيين منذ أيلول/سبتمبر 2014، على غالبية المحافظات وسط وشمال اليمن، بينها العاصمة صنعاء، فيما أطلق تحالف عربي بقيادة السعودية، في 26 آذار/مارس 2015، عمليات عسكرية دعماً للجيش اليمني لاستعادة تلك المناطق من قبضة الجماعة.

دعا عضو مجلس القيادة اليمني اللواء سلطان العرادة، للجنة الدولية للصليب الأحمر والأمم المتحدة، إلى الضغط على جماعة الحوثيين، لإجراء تبادل شامل للأسرى والمختطفين على خلفية الصراع في اليمن الذي يدخل عامه العاشر.

وقال العرادة خلال لقائه في مدينة مأرب (شمال شرقي اليمن) رئيس بعثة اللجنة الدولية للصليب الأحمر في اليمن دافني ماريت، حسب وكالة الأنباء اليمنية «سبأ» الحكومية، إن «على

الصليب الأحمر والمبعوث الأممي والمجتمع الدولي أن يكون لهم موقف قوي ضاغط على الحوثيين لإجبارهم على التخلي عن تعنتهم وعرقلتهم جولات الحوار في ملف الأسرى والمختطفين والمخفيين قسراً في سجون الحوثيين والإفراج عنهم في عملية تبادل الكل مقابل الكل بموجب اتفاقية ستوكهولم [توصلت إليه الحكومة اليمنية وجماعة أنصار الله أواخر 2018]»، وفقاً لوكالة

سبوتنيك. وأضاف أن «الحكومة قدمت الكثير من التنازلات من أجل الإفراج عن الأسرى والمختطفين والمخفيين قسراً وإنهاء معاناتهم ولم شملهم بأسرهم».

وأعلنت جماعة الحوثيين، إبلاغها من نائب المبعوث الأممي إلى اليمن سرحد فتاح، بأن الأمم المتحدة ستدعو جميع الأطراف إلى جولة مفاوضات جديدة في ملف الأسرى والمعتقلين، خلال أيام، لإجراء صفقة تبادل جديدة.

ومطلع كانون الثاني/يناير الماضي، أعلنت الحكومة اليمنية تأجيل انعقاد جولة مفاوضات بشأن الأسرى والمختطفين كانت مقررة في الأردن إلى أجل غير مسمى، متهمه جماعة «أنصار الله» بعرقلتها.



احتفاء رسمي وشعبي واسع بالذكرى الـ 34 للوحدة اليمنية المباركة ذكرى الوحدة اليمنية ستظل مناسبة جلييلة محاطة بالتقدير ولحظة تاريخية جديدة بالتأمل

العربي الأمريكي.. /

في الذكرى الـ 34 للوحدة اليمنية المباركة احتفى اليمنيون على المستوى الرسمي والشعبي بالمناسبة، متجاوزين كل محاولات التشطير، وأثبتوا فشل مشاريع المناطقية والتفرقة، وهشاشة الأجندة الخارجية المسمومة.

وما إن يحين 22 مايو كل عام حتى يرفرف علم الوطن موحداً في كل مكان، كما هو موحد في قلوب ملايين اليمنيين داخل وخارج الوطن، ليؤكد اليمنيون للعالم أن نزوات إحراق علم الوحدة أو الإساءة له كانت مجرد حقد دفن ومشاريع أنانية بات جلياً أنها فشلت وانتهت. وقال «المهرية نت».

وبمناسبة حلول ذكرى الوحدة قال رئيس المجلس الرئاسي رشاد العليمي إن «ذكرى الوحدة اليمنية في الثاني والعشرين من مايو 1990م، ستظل مناسبة جلييلة محاطة بالتقدير، ولحظة تاريخية جديدة بالتأمل، والتعلم، والمبادرة الواعية لحماية التوافق الوطني، وإرادة الشعب اليمني، وضمان المشاركة الواسعة في صنع القرار، دون إقصاء أو تهميش».

وقال: «الوحدة اليمنية منذ تبلورت كفكرة، ودعوة وطنية، وحتى ولادتها كواقع ملموس، مثلت في جوهرها مشروعاً حضارياً متكاملًا، ارتكز على حملة من المبادئ السامية، أهمها: تعزيز الوحدة الوطنية، والشراكة الواسعة في السلطة، والثروة، وتحقيق العدالة والمساواة، وسيادة القانون».

وفيما نوه رئيس مجلس القيادة الرئاسي بتمسك اليمنييين الأحرار في شمال الوطن، وجنوبه بمضامين هذا المشروع النهضوي، أكد في الوقت ذاته رفض أبناء الشعب اليمني بشدة إفراغ هذا الانجاز من مضمونه الوطني، والسياسي، والأخلاقي..

مشيداً بمناقب الرعيل الأول الذي ساهم في ولادة الجمهورية اليمنية.

ويتجدد عاماً بعد آخر التأكيد على قدسية الوحدة اليمنية ومكانتها على كافة المستويات، رغم كل محطات الانكسار، ومراحل بروز النتوءات، ومحاولة تصدير المشاريع الضيقة على حساب المشروع الوطني.

الوحدة حدثاً وضاءً في مسيرة الأمة اليمنية

النائب السابق لرئيس الجمهورية الفريق أول ركن علي محسن الأحمر هنا الشعب في الداخل والخارج بذكرى الوحدة، وقال إن 22 مايو «اليوم الذي أضاعت فيه شمس الوحدة كل ربوع الوطن واكتمل فيه وهج وجمال الثورة اليمنية 26 سبتمبر و14 أكتوبر المجيدتين، ووُصف هذا الحدث بأنه ثورة الثورات».

وأضاف: رُفِع في هذا اليوم الأغر في سماء عدن الحبيبية العاصمة الاقتصادية والتجارية، عُلِمَ اليمن، وتوحد شعاره ونشيدته الوطني، وارتسمت هويته الخالدة ذات التاريخ العريق، وقبل ذلك كانت قلوب اليمنيين واحدة موحدة، وتتطلع لمثل هذا الائتلاف الرسمي لواد أيام التشرذم والانقسام، فالوحدة كانت ولا زالت وستظل أكرم هدية قدمها أحرار اليمن للحاضر والمستقبل وللأجيال القادمة.

وتابع: مثلما كانت الوحدة حدثاً وضاءً في مسيرة الأمة اليمنية، فهي أيضاً مسؤولة والتزام ديني وأخلاقي ووطني يتوجب على الجميع الحفاظ عليها دون الاتكال على أحد دون الآخر، والمضى فيما أجمع عليه اليمنيون في حوارهم الوطني من بناء دولة اتحادية من ستة أقاليم، تضمن زوال مخلفات الإمامة الكهنوتية ومخلفات الاستعمار البغيض.

لكن الحقيقة التي لا مفر منها تقول: لا مخرج للجميع إلا بالوحدة والدولة الوطنية (وفق صيغة جديدة) التجارب العالمية تؤكد نجاح وفعالية الدولة الاتحادية وخاصة في تلك البلدان التي عانت من صراعات ونزعات انفصالية.

ويتجلى هذا الاحتفاء بالوحدة، وتعظيم دورها، والتأكيد على معالجة وتجاوز الأخطاء التي تلت تحقيقها، ويثبت الجسد اليمني الواحد ذلك حتى وإن كانت التحديات وصلت لأعلى مستوى، فالنجاة دائماً بالوحدة.

الذهاب صوب المجهول

محافظ شبوة السابق محمد صالح بن عديو أشار أيضاً إلى أن الوحدة اليمنية تعرضت لسوء الإدارة والإساءة المنهجية، وقال: لكن هذا لا يعني القبول بالذهاب صوب المجهول.

وقال بن عديو: نحن أمام جيلين من أبناء اليمن: جيل عايش مرحلة التشطير بما لها وعليها، وجيل نشأ في عهد الوحدة بما له وعليه وصولاً لحاضرنا الذي ارتفع فيه النفس الطائفي والمناطقية، وأسقط الوطن في مستنقع الفوضى، وغياب الدولة.

وأضاف أن ذلك عزز القناعة بأن كل المشاريع التي تسوق لتكون بديلاً عن الوحدة والجمهورية بما فيها من استرجاع لكل مساوئ الماضي والحاضر لا يمكنها خلق مشروع يحفظ لليمني حقه ومستقبله وكرامته.

ثمن التفريط في الوحدة

من جانبه قال سفير اليمن لدى يونسكو محمد جميع: أعلم أن الكثيرين لا يحبذون الحديث عن الوحدة هذه الأيام، ناهيك عن القول إنها ظلمت، وظلمت كثيراً من الجميع، لكن الحقيقة التي نحاول التهرب منها هي أن كل ما نحن فيه اليوم هو من نتائج تفريطنا في وحدتنا.

وأضاف: قولوا لي ماذا جنينا من تدمير أوامر القربي بيننا؟، ماذا جنينا من تدمير وحدتنا؟، هل نحن اليوم في وضع أفضل مما كنا عليه، بعد أن دمّرنا نسيجنا المجتمعي ووجدتنا السياسية، وخلصنا حتى من إحياء مناسياتها؟!

وتابع: هل كان وضعنا أمس مع دولة الوحدة أفضل أم اليوم مع دول المليشيات؟.. الكل جنى على الوحدة: من استغلها أمس ومن يرفضها اليوم، ونحن اليوم بحاجة إلى مراجعة موقفنا وتصحيح أخطائنا بعد كل هذه الكوارث الناتجة عن تفريطنا في وحدة شعبنا، ويوماً بعد آخر يثبت لنا أن الوحدة هي طريق السلام، وأن الفرقة بوابة الحرب.

وقال: ظلمنا الوحدة وظلمنا أنفسنا، ولا مخرج لنا إلا بمراجعة الأخطاء، أخطاء دولة الوحدة وكوارث دول المليشيات.. ومن كان لديه اعتراض على هذا الطرح فليثبت - إن استطاع - أن وضعنا اليوم أفضل من وضعنا تحت قيادة دولة الوحدة، على الرغم من كل ما فيها من سلبيات.

واختتم بالقول: أسألو اليمني البسيط غير المسيس، أما المستفيدين والمؤدلجون والشعاراتيون فلهم بالطبع رأي مختلف.. انتهى الكلام.. كل عام وأنتم بخير.

وفي تهنئة بمناسبة عيد الوحدة قال رئيس مجلس الشورى أحمد عبيد بن دغر: كان مايو لحظة تحول مفصلية في مسارنا الوطني، حيث يمثل تنويحاً رائعاً لعقود طويلة من النضال الوطني ترسيخاً لقيم الحركة الوطنية الموعلة في التاريخ، وإيماناً بقيم ومبادئ ثورتنا سبتمبر وأكتوبر الخالدتين، وتحققاً لحلم الملايين من أبناء اليمن، في بناء وطن حر، ومستقبل آمن.



22 مايو

العيد الوطني الـ 34

للجمهورية اليمنية

الاحتفاء بالوحدة، وتعظيم دورها

الجميع بلا طائفية أو قنوية أو سلالية أو مناطقية»، وتابع: لعل النظر اليوم بعد 34 سنة إلى مسار الوحدة أمر غاية في الأهمية. ليس ترفاً الحديث عن الوحدة في ظل الواقع الأليم وفي ظل هذا السواد الذي يغطي البلاد من حروب وأزمات وفقر وأمراض وجهل وتعدّد الوضع الاجتماعي والاقتصادي للأفراد والمجتمع.

وأضاف: «مهما قيل عن سلبيات الممارسات إلا أنها لا تنقص من قيمة الإنجاز وتحقيق الحلم، الخطاء في الممارسات لا ينقص من نيل الأهداف والغايات العظام، ولا يقلل من قيمة ومكانة الحدث في العقل الجمعي للمجتمع، ولا يقلل من حجم المنجزات في المجالات كافة».

وتابع: كانت هناك أخطاء إدارية وفنية واقتصادية لكن ذلك ليس مسوّغاً لإنكار عظمة الحدث ودور صنّاعه وحجم الإنجازات الكبيرة برغم كل الظروف... كل ذلك لا يبرر الدعوة للعودة إلى المربع الأول بل يعزّز التوجّه نحو تصحيح مسار وتصويب أخطاء ممارسات وتجاوزات فردية أو غيرها. مؤكداً أن «لا خيار للجميع إلا شراكة ومشاركة في صناعة مستقبل يمن جمهوري ديمقراطي اتحادي يقبل

ولفت الجوفي أن «وقفات الشعوب الكبرى تستحق كل تقدير واحترام وتلمس مكامن القوة ومتالب الضعف والنكوص».

وقال: بالتأكيد إن تغيير صيغة نظام الحكم من الدولة البسيطة إلى المركبة سيعمل على إعادة توزيع السلطة والثروة بصورة أكثر عدلاً (خاصةً مناطق الشمال الاقتصادي ومناطق الصراع العسكري لصالح الاستقرار والسلام المجتمعي شريطة أن تبني المكونات وفق فلسفة ورؤية واضحة) بل إن معادلة الصراع على السلطة المركزية ستتغير باعتبار أن الثقل سيصبح الإقليم.

ومضى قائلاً: علينا الاعتراف أن المرحلة قد خلقت عداوات وانقسامات، ورسخت قناعات جديدة في عدد من المناطق في اتجاه مضاد لقيم الوحدة



يُمنح كل طفل الفرصة ليكون طفلاً في الحفلات العالمية للأيتام برعاية (لايف) في 22 دولة أقامته منظمة لايف للإغاثة والتنمية: أطفال غزة يحتفلون بنهاية شهر رمضان رغم يؤس الحرب

حدث احتياجات وثقافة المجتمع الذي أقيم فيه. وشهدت الألعاب والمرطبات والوجبات اللذيذة والهدايا والترفيه مشاركة الآلاف من الأطفال الحاضرين، بغض النظر عن مكان تواجدهم أو التحديات التي يواجهونها، حيث تؤمن لايف بأن كل طفل يستحق أفراح الطفولة البسيطة. تعد هذه الأحداث جزءاً من مجموعة أكبر من المشاريع المصممة لدعم الأيتام في جميع أنحاء العالم. الحدير بانكر أن برنامج لايف لرعاية الأيتام هو برنامج شامل يوفر للأيتام الأساسيات مثل الغذاء والماء والمأوى والتعليم والرعاية. مع رعاية أكثر من 13000 يتيم في جميع أنحاء العالم، تعمل لايف للإغاثة والتنمية على تغيير حياتهم نحو الأفضل، وتوفير الدعم والفرص والأمل لهؤلاء الأطفال.

الحياة من أجل الإغاثة والتنمية (LIFE)، التي يقع مقرها في ساوثفيلد بولاية ميشيغان، هي منظمة إنسانية عالمية، وقد حصلت لقد حصلت نتيجة لجهودها الإنسانية المتميزة والمثمرة على تصنيف أربع نجوم ودرجة 99٪ من Charity Navigator.

تلتزم لايف بتقديم المساعدة الإنسانية للأفراد، بغض النظر عن العرق أو الجنس أو الدين أو التراث الثقافي، باعتبارها كياناً غير ربحي مسجل بموجب المادة 501(ج) (3)، تتمتع LIFE بالمركز الاستشاري لدى المجلس

تماماً المقدمة لكل طفل. لقد كانت لحظة راحة للأطفال الذين لم يعرفوا سوى المشقة والخسارة في الأشهر الأخيرة.

يقول الدكتور هاني صقر، الرئيس التنفيذي لمنظمة لايف: "نحن نؤمن بأن كل طفل، بغض النظر عن ظروفه، يستحق فرصة اللعب وتجربة الفرح"، وأضاف قائلاً "في مواجهة أزمة غزة واليأس، فإننا نجلب لحظات من الراحة والسعادة إلى حياة هؤلاء الأطفال."

امتدت جهود لايف إلى ما هو أبعد من غزة، فقد كان حفل عيد اليتيم العالمي محسوساً في جميع أنحاء العالم حيث تجمع الأطفال في الفعاليات التي أقامتها لايف في أكثر من 22 دولة، يلبي كل



إرهاق شديد، وتقنييد وصول المساعدات، وإعاقة الاتصالات بسبب انقطاع التيار الكهربائي، وعلى الرغم من ذلك، تظل LIFE مصدرًا دائماً لدعم الفئات الأكثر ضعفاً في غزة، من خلال الغذاء والإمدادات الطبية والمياه والخيام وغيرها من عمليات التوزيع الأساسية ورعاية الأيتام، والأن، مبادرة خاصة تهدف إلى إعادة الفرح إلى حياة هؤلاء الأطفال، تحدث لايف بعملها العظيم تأثيراً هائلاً. مؤخراً، وفي منطقة دير البلح، وفي ملجأ مدرسة خديجة للأيتام، نظمت لايف للإغاثة والتنمية فعالية خاصة لـ 500 يتيم. كان هذا الحدث بمثابة احتفال بالمرونة، مليئاً بالأنشطة الرياضية والأغاني والموسيقى والألعاب الجديدة

العربي الأمريكي اليوم - ساوثفيلد، ميشيغان، (الولايات المتحدة الأمريكية) - خليل وديع -

الأطفال في الحرب هم الذين يعانون أكثر من غيرهم. وحيثما غرق صوت الضحك في هدير العنف، فإن غزة ليست مختلفة. أقامت منظمة لايف للإغاثة والتنمية حفلها السنوي "عيد الأيتام في أبريل 2024، مما أعطى الأيتام في غزة وفي جميع أنحاء العالم بعض الراحة. وقد أقيم هذا الحدث المليء بالأنشطة الممتعة والطعام اللذيذ والهدايا ليتذكر الأطفال كيف يعني اللعب والحلم والشفاء.

إن الأطفال في غزة هم من بين الأطفال الأكثر صدمات ومعاناة الذين شهدها العالم في هذا القرن. طفل جريح، لا أسرة على قيد الحياة (WCNSF) هو مصطلح صاغه أولئك الذين ينقذون الأطفال من تحت أنقاض منازلهم وغيرها من المواقف المحفوفة بالمخاطر. ويصل هؤلاء الأطفال إلى المستشفيات مصابين بإصابات خطيرة، وهوياتهم مجهولة، وفقدت أسرهم بسبب ويلات الصراع. إن الأرقام مذهلة منذ بدء الصراع المتصاعد قبل ستة أشهر، حيث فقد آلاف الأرواح الفلسطينية، وجزء كبير منهم من الفئور، وقد انفصل الآن أكثر من 17,000 طفل عن أسرهم، ويعيشون في حالة من عدم اليقين والخوف. إن الوضع مأساوي، حيث تعاني المستشفيات من

«نحن نؤمن بأن كل طفل، بغض النظر عن ظروفه، يستحق فرصة اللعب وتجربة الفرح.» د. هاني صقر



Life
30
YEARS OF SERVING
HUMANITY

DONATE HERE



GAZA

EMERGENCY RELIEF

LIFE'S EMERGENCY RESPONSE TEAM HAS BEEN ON THE GROUND INSIDE OF GAZA DISTRIBUTING MEDICAL SUPPLIES, FOOD, AND WARMTH BUT YOUR HELP IS STILL NEEDED



1-800-827-3543 | WWW.LIFEUSA.ORG



North Korea's Kim calls for 'epochal change' in war preparations

North Korean leader Kim Jong Un called for an "epochal change" in war preparations by achieving arsenal production targets during his inspection of a tactical missile system, state media reported on.

It comes as analysts say the nuclear-armed North could be testing and ramping up production of artillery and cruise missiles before sending them to Russia for use in Ukraine. According to AFP.

During his inspection of the tactical missile weapons system on , Kim expressed "great satisfaction over the production results registered by the defence industrial enterprises" this year, Pyongyang's official Korean Central News Agency (KCNA) said in a dispatch.

Kim "particularly stressed the need to bring about an epochal change in the preparations of the KPA for war by carrying out the munitions production plans for 2024 without fail", it added.

Missile launchers produced so far this year are intended for military units in the country's west, KCNA said.

The largely isolated country has recently bolstered military ties with Russia, and Pyongyang thanked Moscow last month for using its United Nations Security Council veto to block the renewal of a panel of UN experts that monitored international weapons sanctions on Kim's regime.

South Korea and the United States have accused North Korea of supplying weapons to Russia, despite UN sanctions banning such a move.

Inter-Korean relations are at one of their lowest points in years, with Pyongyang declaring South Korea its "principal enemy". It has jettisoned agencies dedicated to reunification and threatened war over "even 0.001 mm" of territorial infringement.



الملك تشارلز يمنح فتاة صارعت تمساحا لإنقاذ توأهما «وسام الشجاعة»

أما جورجيا، فقالت بدورها «نحن أقرب بكثير الآن نتيجة لما حدث، لقد انقطعت علاقتنا عندما اعتقدت أنها ماتت». وأضافت، «ما جعل هذه القصة مذهلة للغاية هو شجاعة ميليسا التي لم تتزعزع طوال كل ذلك، لأنها كانت قوية جدا. لا أعتقد أنني سأكون هنا بدونها، لقد أعطتني القوة حقا لمواصلة القتال». وفي الذكرى السنوية الثانية للحدث، نشرت جورجيا عبر حسابها على إنستغرام منشورا قالت فيه، «في السادس من يونيو/حزيران 2021، تغيرت حياتنا إلى الأبد. يصادف اليوم الذكرى السنوية الثانية لهجوم التمساح. إليكم المقطع لإعطائكم يا رفاق نظرة من وراء الكواليس على ما حدث، نظرة من خلال عدساتنا».

جورجيا مع الأميرة ألكسندرا

وفي أغسطس/آب 2022، تسلمت جورجيا جائزة الجمعية الإنسانية الملكية من الأميرة ألكسندرا (85 عاما) ابنة عم الملكة إليزابيث الثانية ملكة بريطانيا الراحلة، وصدقتها التي مثلت الملكة في العديد من المناسبات الرسمية. وكتبت جورجيا منشورا عن اللقاء قائلة «إن مقابلة الأميرة ألكسندرا كان شرفا سأعتز به دائما. لقد شرفت عائلتي بهذا التواضع والاهتمام الحقيقي الذي جعلنا جميعا نشعر بالأهمية والتميز. تبلغ من العمر 83 عامًا، وهي تعد واحدة من أكثر أفراد العائلة المالكة الذين يعملون بجد وأشعر بالفخر بمساهمتها في بلدنا الرائع».

ومن المقرر أن تسبح جورجيا وميليسا في ماراتون مائي يقام في نهر التايمز في 11 أغسطس/آب المقبل، لجمع الأموال لصالح مؤسسة خيرية في المكسيك تقدم المساعدة والتدريب الطبي ويأملان في جمع أكثر من 4000 جنيه إسترليني من خلال السباحة القوية بين هينلي أون تيمز ومارلو. وكتبت جورجيا منشورا عن الماراتون قالت فيه، «نستعد أنا وميليسا للسباحة في ماراتون التايمز في 11 أغسطس/آب لجمع الأموال لمؤسسة خيرية حيوية في المكسيك، تقدم المساعدات الأساسية والتدريب الطبي للمجتمعات الفقيرة في تشياباس».

وأضافت، «سيكون هذا تحديًا هائلًا ليس جسديًا فحسب، بل عقليًا أيضًا، نظرا لطبيعة الصدمة المرتبطة بالتواجد في الماء. ومع ذلك، سنقدم كل ما لدينا نحن ندرك أن المال ليس في متناول الكثير من الناس في الوقت الحالي، ولكن أي مساهمة ستعني الكثير بالنسبة لنا. أشكركم مرة أخرى على دعمكم الدائم خلال محنتنا. والآن، حان الوقت لدفع هذا المبلغ للأمام، وإحداث تأثير إيجابي جنبًا إلى جنب مع هذه المؤسسات الخيرية. معا، يمكننا أن نحدث فرقا في حياة عدد لا يحصى من الأفراد المحتاجين».

حظيت فتاة بريطانية صارعت تمساحا لإنقاذ توأهما من أنيابها، على تكريم خاص من العاهل البريطاني الملك تشارلز الثالث بعد نحو 3 سنوات من الحادث الذي وقع خلال رحلة سياحية إلى المكسيك. وأفادت صحف بريطانية أن جورجيا لوري من مدينة ساندهيرست بمقاطعة بيركشاير -جنوب شرق إنجلترا-، حصلت على وسام الشجاعة «غالانترى» في قائمة الملك المدنية الأولى. وفقا له، الجزيرة نت. وعن شعورها عندما عرفت نبأ تكريمها من قبل الملك، قالت الفتاة البالغة من العمر 31 عاما لصحيف محلية «إنه لشرف لي، لقد صدمت للغاية عندما تلقيت الرسالة لأنني لم أتوقعها».

أما الموقع الإلكتروني لوسام الشجاعة المدنية «غالانترى»، فأشار إلى أن جورجيا نالت هذا التكريم «بسبب الشجاعة الاستثنائية، حيث كانت تعلم بوضوح أن تمساحا خطيرا كان في الماء لكنها اختارت المخاطرة بحياتها لإنقاذ أختها، وأظهرت إصرارا كبيرا في محاربة الهجوم في فترات متعددة».



مركبة مع التمساح في صيف 2021 ووقع الحادث في يونيو/حزيران 2021 على أطراف بحيرة مانيا ليتيبيك بالقرب من مدينة بويرتو إسكونديو المكسيكية، عندما انقض تمساح عملاق على ميليسا لوري خلال محاولتها الخروج من الماء. وكانت ميليسا تسبح في البحيرة مع توأهما جورجيا بناء على معلومة خاطئة للمرشد السياحي الذي أكد لهما أن المياه آمنة، إلا إن جورجيا رأت تمساحا مقتربا بجر أختها فجأة، فقفزت لمقاومته بشجاعة فيما فقدت أختها الوعي.

وقبل أن يتم نقل ميليسا إلى مكان آمن، عاد التمساح -الذي يزيد طوله عن 3 أمتار- وعضها وحاول سحبها إلى الماء مرة أخرى، إلا إن جورجيا قاومته ولكمته على أنفه عدة مرة بإحدى يديها، فيما استخدمت اليد الأخرى في إبقاء رأس أختها فوق الماء.

وفي نهاية المطاف، وصل قارب إنقاذ إلى مكان الحادث حيث تم نقل ميليسا إلى المستشفى، وأدخلت في غيبوبة صناعية بعد تعرضها لكسر مفتوح في معصمها، وإصابتها بجروح شديدة في البطن والساق والقدم، بينما تعرضت جورجيا للعض في أماكن متفرقة من جسدها. وخلال لقاء تلفزيوني، قالت ميليسا عن الواقعة «إنه لأمر رائع أن أخرج من هذه المحنة الرهيبة. عندما هاجمني التمساح، اعتقدت أنني هالكة. لقد حدث كل شيء بسرعة كبيرة».

أما عن شعورها بعد خروجها من الماء، فقالت ميليسا، «شعرت بنفسني أفقد قبضتي على أختي عندما كنت على متن القارب. كنت أقول: عانقيني يا جورجيا، عانقيني، أنا أموت... كنت أعرض على كنتها لأبقى على اتصال بها. لقد كانت شجاعة للغاية».

10 Simple Deeds that Have the Reward of Hajj

Undoubtedly, no deed is actually equivalent to the divine and sacred ritual of Hajj nor will any such deed give your heart the same level of spiritual contentment as Hajj. But Allah is indeed the Most Merciful and Most Generous.

Here are a few effortless actions you can perform so that you catch up with the lucky pilgrims in Makkah: According to aboutislam website.

1. Invoke Allah from Fajr to Ishraq

The Messenger of Allah (peace be upon him) said:

Whoever prays (Fajr) in congregation and then sits in the place where he prayed remembering Allah until the sun rises and then prays two rak'ahs has the reward of a complete Hajj and 'Umrah. He emphasized "complete" three times.

2. Gaining Knowledge

The Prophet said: The one who goes out to the mosque wanting only to learn good or teach it has the reward of a complete Hajj.

3. Praying in Congregation

The Prophet Muhammad (peace be upon him) said:

Has Allah not rendered for you the Isha' prayer in congregation equal to Hajj, and the Fajr prayer in congregation equal to 'Umrah? (Muslim)

4. Attending the Friday Prayer

Sa'id bin al-Musayyib said that performing the Friday Prayer is "more beloved to Me than a nafl Hajj."

5. Performing the Eid Prayer

One of the companions said:

Going out to pray Eid al-Fitr is equal to performing 'Umrah and going out to pray Eid al-Adha is equal to performing Hajj.

6. Executing the Needs of a Fellow Muslim

Hasan al-Basri said:

"Going to fulfill the need of your brother is better for you than performing Hajj after Hajj."

7. Obedience to Parents

The Prophet commanded one of the companions to be good to his mother. If you do so, he said:

You are like a Haj pilgrim, a person performing 'Umrah and someone striving for the sake of Allah (mujahid).

8. Dhikr

One of the companions of the Prophet Muhammad has been reported:

He who recites Subhanallah 100 times in the morning and another 100 times in the evening is like one who performed Hajj 100 times!

9. Firmly Restraining from Forbidden Acts

Some of the Pious predecessors said:

"To abstain from an iota of wrong is better than five hundred (Nafl) Hajj."

10. Any Act of Good During the First 10 Days of Dhul Hijjah May Allah give us the sound ability to perform all these good deeds and the actual Hajj many times In Sha' Allah.



ما حكم صلاة المنفرد والجماعة قائمة؟ الإفتاء تجيب

أحكام الصلاة، ورد إلى دار الإفتاء سؤال يقول ما حكم صلاة المنفرد والجماعة قائمة؟ فقد رأيت أحد الأشخاص دخل المسجد والجماعة قائمة، فصلى منفرداً صلاة مستقلة دون اقتداء بالإمام، ثم انصرف؛ فهل صلاته منفرداً والجماعة قائمة صحيحة؟ وفقاً لموقع فيتو.

حكم صلاة الجماعة وبيان فضلها

وأجابت دار الإفتاء قائلة إن من المقرر شرعاً أن صلاة الجماعة من أعظم شعائر الإسلام، وهي فرض على الكفاية، سنة على الأعيان، وقد ورد في فضلها أحاديث كثيرة؛ فعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم قال: «صلاة الجماعة تفضل صلاة الفذ بسبع وعشرين درجة» متفق عليه. وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم قال: «صلاة الرجل في جماعة تزيد على صلاته في بيته وصلاته في سوقه بضماً وعشرين درجة» وذلك أن أخذهم إذا تَوَضَّأَ فَأَحْسَنَ الوُضُوءَ، ثُمَّ أَتَى المَسْجِدَ لَا يَنْهَرُهُ إِلَّا الصَّلَاةُ، لَا يُرِيدُ إِلَّا الصَّلَاةَ، فَلَمْ يَخْطُ خَطْوَةً إِلَّا رُفِعَ لَهُ بِهَا دَرَجَةٌ، وَحُطَّ عَنْهُ بِهَا خَطِيئَةٌ، حَتَّى يَدْخُلَ المَسْجِدَ، فَإِذَا رَحَلَ المَسْجِدَ كَانَ فِي الصَّلَاةِ مَا كَانَتْ الصَّلَاةُ فِي تَخِيئَتِهِ، وَالْمَلَائِكَةُ يُصَلُّونَ عَلَى أَحَدِكُمْ مَا دَامَ فِي مَجْلِسِهِ الَّذِي صَلَّى فِيهِ، يَقُولُونَ: اللّهُمَّ ارْحَمْهُ، اللّهُمَّ اغْفِرْ لَهُ، اللّهُمَّ تَبَّ عَلَيْهِ، مَا لَمْ يُؤَدِّ فِيهِ، مَا لَمْ يُحَدِّثْ فِيهِ» متفق عليه.

حكم صلاة المنفرد والجماعة قائمة

الأصل فيمن دخل المسجد والجماعة قائمة أن يلتحق بها على أي حال؛ إلا أنه لو صلى منفرداً والحالة هذه، فقد نصَّ غير واحد من العلماء على صحة صلاته، وأنها تجزئه، لكنه أساء بفعله هذا.

قال العلامة ابن عابدين الحنفي في «رد المحتار» (1/ 457-458 ط. دار الفكر): [صلاة الجماعة واجبة على الراجح في المذهب، أو سنة مؤكدة في حكم الواجب؛ كما في «البحر»، وصرحوا بفسق تاركها وتعزيره، وأنه يأثم، ومقتضى هذا أنه لو صلى منفرداً؛ يؤمَّر بإعادتها بالجماعة، وهو مخالف لما صرحوا به في باب [إدراك الفريضة]؛ من أنه لو صلى ثلاث ركعات من الظهر، ثم أقيمت الجماعة؛ يئِمُّ ويقتدي متطوعاً، فإنه كالصريح في أنه ليس له إعادة الظهر بالجماعة مع أن صلاته منفرداً مكروهة تحريماً أو قربة من التحريم.. (قوله: والمختار أنه) أي: الفعل الثاني جابر للأول بمنزلة الجبر بسجود السهو، وبالأول يخرج عن العهدة وإن كان على وجه الكراهة على الأصح؛ كذا في «شرح الأكل على أصول البردوي»] أهـ

وقال أبو الوليد الباجي المالكي في «المنتقى» (1/ 291 ط. مطبعة السعادة): [ولو قدّموا رجلاً منهم إلا واحداً منهم صلى فذاً، فقد أساء وتجزئته صلاته، بمنزلة رجلٍ وجد جماعة تصلي بإمام فصلى فذاً] أهـ

وقال الإمام الحطّاب المالكي في «مواهب الجليل» (2/ 89 ط. دار الفكر): [قال القنّاب في شرح أول القاعدة الثانية -وهي أول الصلاة في كلامه على الصلوات المنوعة-: فإذا كان الإمام في فرض؛ فلا يجوز للشخص أن يصلي تلك الصلاة فذاً، ولا في جماعة، ولا أن يصلي فريضة غيرها، قال القاضي عياض: فإن فعل أساء، وتجزئته، قاله فيمن يصلي فذاً ما يصلي الإمام جماعة انتهى.

وما ذكره عن القاضي

عياض لم أره، بل

ظاهر كلامه في

القواعد خلافه؛ لأنه عدّ

من مفسدات الصلاة: إقامة الإمام على المصلي صلاة أخرى. فتأمل، وفي «الأبي شرح مسلم» في قوله صلى الله عليه وآله وسلم: «إِذَا أُقِيمَتِ الصَّلَاةُ، فَلَا صَلَاةَ إِلَّا المَكْتُوبَةَ» ما نصه: قلت: الظاهر أنه نفى الكمال لا الإجزاء، بدليل أنه لم يأمر المصلي بالإعادة. انتهى بالمعنى.

وصرح به في «التوضيح» في فصل الاستخلاف بالإجزاء، ونقله عن الباجي، ذكره في قوله: وكذا لو أتى بعضهم وحداً، ونصه بعد قوله: وحداً، بمنزلة جماعة وجدوا جماعة يصلون في المسجد بإمام قدّموا رجلاً منهم وصلوا، قال الباجي: قالوا: ولو هم قدّموا رجلاً إلا واحداً منهم صلى فذاً فقد أساء، وتجزئته صلاته، بمنزلة رجل وجد جماعة تصلي بإمام فصلى وحده فذاً] أهـ

وقال العلامة الرزقاني المالكي في «شرحه على مختصر خليل» (1/ 497 ط. دار الكتب العلمية): [فيكره لمن بالمسجد الانفراد بها عن الجماعة التي يصلونها به، وأولى إذا كان انفراده يعطل جماعة المسجد] أهـ

وقال العلامة المحامي الشافعي في «اللباب» (ص: 94-95 ط. دار البخاري): [وأما المكروه؛ فهو خمسة أنواع وهو:.. والصلاة منفرداً في المسجد في وقت الجماعة] أهـ

وقال العلامة البهوتي الحنبلي في «شرح منتهى الإرادات» (1/ 259 ط. عالم الكتب): [لا شرطاً] أي: ليست الجماعة شرطاً لصحة الصلاة نصاً؛ لحديث ابن عمر مرفوعاً: «صلاة الجماعة تفضل على صلاة الفذ بسبع وعشرين درجة»، رواه الجماعة إلا النسائي وأبو داود، ولا يصح حمله على المدعور؛ لأنه يكتب له من الأجر ما كان يفعله لولا العذر للخبر، ولا يمتنع أن يجب للعبادة شيء وتصح بدونه، كونه كواجبات الحج، وكالصلاة في الوقت (فتصح) الصلاة (من منفرد) لا عذر له، ويأثم، وفيها فضل لما تقدم [أهـ]

بيان الحكمة من مشروعية صلاة الجماعة

من المقرر أن المقصود الأعظم من صلاة الجماعة هو تحقيق وحدة واجتماع المسلمين، وإظهار التعاطف والتراحم والقوة ووحدة الصفوف، وفي صلاة الشخص منفرداً مع قيام الجماعة ما يخالف هذا المقصود، فضلاً عما قد يقع للمنفرد من تشويش؛ لعلو صوت الجماعة، ممّا قد يفسد عليه صلاته.

قال الإمام الحطّاب في «مواهب الجليل» (2/ 111) في صلاة جماعتين في مسجد واحد: [الفعل المذكور مناقض لمقصود الشارع من مشروعية صلاة الجماعة، وهو اجتماع المسلمين، وأن تعود بركة بعضهم على بعض، وأن لا يؤدي ذلك إلى تفرق الكلمة، ولم يسمح الشارع بتفريق الجماعة بإمامين عند الضرورة الشديدة وهي حضور القتال مع عدو الدين، بل أمر بقسّم الجماعة

وصلاتهم بإمام واحد، وقد أمر الله سبحانه وتعالى رسوله بهدم مسجد الضرار لما اتخذ لتفريق الجماعة] أهـ؛ وهذا المعنى متحقق في صلاة الشخص منفرداً والجماعة قائمة.

وبناءً على ذلك وفي واقعة السؤال: فينبغي على المسلم أن يتحرى الصلاة في جماعة؛

لما لها من فضل عظيم، وخير عميم، وثواب جزيل، وقد حثّ عليها النبي الكريم، إلا أنه لو صلى الشخص منفرداً والجماعة قائمة؛

فصلاته صحيحة وتجزئته، لكنه أساء بفعله هذا، ما لم يكن له عذر في ترك الجماعة؛

لمخالفته مقصود الشرع الشريف منها.

الشرع الشريف منها.



لكل زوجة مسلمة.. 5 نصائح تمنحك الزينة والجمال

قد يدفع نمط الحياة المادية، والشرة الاستهلاكي، وصيحات الموضة، المرأة المسلمة لتقليد كل ما هو غريب في عالم الزينة والتجميل، دون ضابط شرعي، أو التزام بالأداب القرآنية والتبوية الواردة في ذلك.

السلطان القادمة تسلط الضوء على 5 أمور كفيلة بمنح كل امرأة مسلمة صالوناً تجميلاً، يراعي احتياجاتها كأنتى، ويحفظ لها عفتها، ويحقق لها السعادة الزوجية مع زوجها، ويغنيها عن صالونات وعمليات التجميل. وفقاً لمجلة المجتمع.

أولاً: التبرج هو إظهار المحاسن والمفاتن، ولا يكون ذلك إلا للزوج، وليس أمام الغرباء والأجانب وغير المحارم، كما يحدث في بعض المجتمعات، لقوله جل وعلا: (وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى وَأَقِمْنَ الصَّلَاةَ وَآتِينَ الزَّكَاةَ وَأَطِعْنَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ) (الأحزاب: 33).

يقول ابن باز: إن الواجب على النساء تقوى الله سبحانه وتعالى، والحذر مما حرم الله من إبداء الزينة لغير المحارم والتبرج الذي حرمه الله، يجب الحذر من ذلك؛ لأن هذا أظهر للقلوب وأسلم للمجتمع من الفتن وأبعد عن وقوع الفواحش.

ثانياً: على الزوجة أن تتجمل لزوجها، عن عائشة رضي الله عنها قالت: دخل علي رسول الله صلى الله عليه وسلم، فرأى في يدي فتحات من ورق، فقال: «ما هذا يا عائشة؟»، فقلت: صنعتهن أتزين لك يا رسول الله. (صحيح أبي داود).

وعن أسماء بنت يزيد قالت: إني قبّنت عائشة لرسول الله صلى الله عليه وسلم ثم جئت، فدعوته لجلوتها، فجاء، فجلس إلى جنبها، فأتي بعس لبن، فشرب ثم ناولها النبي صلى الله عليه وسلم، فخضت رأسها واستحيت. (رواه أحمد): ومعنى قبّنت: أي زينتها للنظر إليها مجلوة مكشوفة، وكان من عادة العرب ما يسمى بالجلوة؛ أي أن النساء يزين العروس قبل دخول زوجها عليها، حتى تظهر في أحسن زينتها، حتى يرغب بعلها فيها. ثالثاً: العمل بالوصية الشهيرة لواحدة من فصيحات العرب أمامة بنت الحارث، التي قالت لابنتها قبل زواجها: «... يا بنية، احلمي عني عشر خصال تكن لك ذخراً وذكراً، والصحة بالقناعة، والمعايشة بحسن السمع والطاعة، والتعهد لموقع عينه، والتفقد لموضوع أنفه، فلا تقع عينه منك على قبيح، ولا يشم منك إلا أطيب ريح، والكحل أحسن الحسن، والماء أطيب الطيب المفقود...».

وتوافق الوصية ما وصى به عبد الله بن جعفر ابنته، قائلاً: «وعليك بالكحل، فإنه زين الزينة، وأطيب الطيب الماء»، ووصية أبي الأسود لابنته: «وعليك بالزينة، وأزين الزينة الكحل، وعليك بالطيب، وأطيب الطيب إسباع الوضوء...».

رابعاً: المواظبة والمداومة على النظافة والزينة والتجمل، يقول أبو الفرج ابن الجوزي، في كتابه «أحكام النساء»: «إن المرأة تحظى عند زوجها -بعد تمام خلقتها، وكمال حسناتها- بأن تكون مواظبة على الزينة والنظافة، عاملة بما يزيد في حسناتها من أنواع الحلي، واختلاف الملابس، ووجوه التزيين بما يوافق الرجل ويستحسن منها ذلك، ولتحذر كل الحذر أن يقع بصر الرجل على شيء يكرهه من وسخ أو رائحة مستكرهة أو تغير مستنكر...».

خامساً: الحذر من الروتين، والبحث عن التجديد، والتزين بكل ما هو نافع ومفيد، يقول في ذلك الشيخ ابن باز: «المرأة يشرع لها التزين لزوجها، بما شرعه الله، وبما أباحه الله، تتزين بالملابس الحسنة عنده، والنظافة بالصابون وغيره، الصابون مما يحسنها وينظفها، ويزيل الأوساخ عنها، وإذا كان هناك مساحيق مباحة، ليس فيها محرم ولا نجاسة، ولا شيء يضر الوجه، ولا يسبب عاقبة وخيمة، فلا بأس، تأخذ من الغرب والشرق ما ينفعنا، وتدع ما يضرنا، إذا جاء من الغرب أو الشرق شيء ينفعنا نأخذه ونستفيد منه، كما تأخذ منهم ما أخذنا من سلاح، ومن طائرات، ومن سيارات، ومن بواخر، وغير ذلك، تأخذ منهم من الدواء ومن غير الدواء، ومن وجوه الزينة ما ينفعنا، ولا يكون فيه مشابهة لغيرنا من أعداء الله، بل تأخذ الشيء الذي ينفع وتدع ما يضر، والزينة مطلوبة منها لزوجها، لا في الخروج بين الرجال الأجانب، بل في بيتها وعند زوجها والله المستعان».



أعلى مقامات المقربين، تعرف على منزلة الرضا والترغيب به في القرآن والسنة

رباً، وبالإسلام ديناً، وبمحمد رسولاً»، وعن عائشة رضي الله عنها قالت: فقدت رسول الله ﷺ ليلة من الفرائش فالتمسته فوقعت يدي على بطن قدميه وهو في المسجد وهما منصوبتان وهو يقول: «اللهم إني أعوذ برك من سخطك وبمعافاتك ومن عقوبتك لا أحصي ثناء عليك أنت كما أثنيت على نفسك...».

وعن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ أنه قال: «من قال حين يسمع المؤذن: أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأن محمداً عبده ورسوله، رضيت بالله رباً، وبمحمد رسولاً، وبالإسلام ديناً؛ غفر له ذنبه».

الفرق بين الصبر والرضا

الصبر هو أن يمنع الإنسان نفسه من فعل شيء، أو قول شيء يدل على عدم رضاه لما قدره الله، ولما نزل به من البلاء، فالصابر يمسك لسانه عن الاعتراض على قدر الله، وعن الشكوى لغير الله، ويمسك جوارحه عن كل ما يدل على الجزع وعدم الصبر، كاللطم وشق الثياب وكسر الأشياء وضرب رأسه في الحائط وما أشبه ذلك.

وأما الرضا فهو صبر وزيادة، فالراضي صابر، ومع هذا الصبر فهو راضٍ بقضاء الله، لا يتألم به. قال ابن القيم بعد أن ذكر الصبر والرضا: «عبودية العبد لربه في قضاء المصائب الصبر عليها، ثم الرضا بها وهو أعلى منه، ثم الشكر عليها وهو أعلى من الرضا، وهذا إنما يتأتى منه، إذا تمكن حبه من قلبه، وعلم حسن اختياره له ويره به ولطفه به وإحسانه إليه بالمصيبة، وإن كره المصيبة».

والفرق بين الرضا والصبر: أن الراضي لم يتألم قلبه بذلك أبداً، فهو يسير مع القضاء (إن إصابته ضراء صبر فكان خيراً له، وإن أصابته سراء شكر فكان خيراً له)، ولا يرى الفرق بين هذا وهذا بالنسبة لتقبله لما قدره الله عز وجل، أي إن الراضي تكون المصيبة وعدها عنده سواء...».

يُؤَادِرُونَ مَنْ خَادَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَوْ كَانُوا آبَاءَهُمْ أَوْ أَبْنَاءَهُمْ أَوْ إِخْوَانَهُمْ أَوْ عَشِيرَتَهُمْ أُولَئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَأَيَّدَهُم بِرُوحٍ مِنْهُ وَيُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ أُولَئِكَ حِزْبُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿22﴾ [المجادلة: 22] تضمنت هذه الآيات: (جزاءهم على صدقهم وإيمانهم وأعمالهم الصالحة ومجاهدة أعدائه ولا يتهم بأن رضي الله عنهم فأرضاهم فرضوا عنه وإنما حصل لهم هذا بعد الرضا به رباً وبمحمد نبياً وبالإسلام ديناً قوله: وهو الرضا عنه في كل ما قضى فهنا ثلاثة أمور: الرضا بالله والرضا عن الله والرضا بقضاء الله.) وقال: ﴿وَمَسَاكِينَ طَيِّبَةً فِي جَنَّاتٍ عِدْنٍ وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ أَكْبَرَ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ﴿٧٢﴾ [التوبة: 72] وقال: ﴿وَمَسَاكِينَ طَيِّبَةً فِي جَنَّاتٍ عِدْنٍ وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ أَكْبَرَ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ﴿٧٢﴾ [التوبة: 72] وقال: ﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٧﴾ [الفجر: 27-28].

منزلة الرضا والترغيب به في السنة

الرضا بقسمة الله وقدره من وصايا الرسول الكريم، فعن أبي هريرة قال رضي الله عنه: قال رسول الله ﷺ: «من يأخذ عني هؤلاء الكلمات فيعمل بهن أو يعلم من يعمل بهن؟» فقال أبو هريرة: فقلت أنا يا رسول الله. فأخذ بيدي فعُدَّ خمساً، وقال: «اتقوا هذا تكن أعبد الناس، وارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس، وأحسن إلى جارك تكن مؤمناً وأحب للناس ما تحب لنفسك تكن مسلماً ولا تكثر الضحك فإن كثرة الضحك تميت القلب».

وقال ذو النون: (ثلاثة من أعلام الرضا: ترك الاختيار قبل القضاء، وفقدان المرارة بعد القضاء، وهيجان الحب في حشو البلاء). وعن العباس بن عبد المطلب رضي الله عنه قال رسول الله ﷺ: «ذاق طعم الإيمان من رضي بالله

ومنزلة الرضا، أن الرضا هو باب الله الأعظم، ومستراح المتقين، وجنة الدنيا، لأن الرضا يفرغ القلب لله، ومن ملأ قلبه من الرضا، ملأ الله صدره غنى وقناعة وفقاً لموقع فيتو. وهو من الصفات والأخلاق الحميدة التي يتحلى بها الإنسان البصير والمؤمن، فهي صفة تجلب له الهدوء والتوازن النفسي.

أهمية وفضل الرضا

رضا الله تعالى هو أقصى ما يتمناه أهل الإيمان فقد قال تعالى عن داود -عليه السلام- وقد أعطي من الملك ما أعطي: ﴿فَتَبَسَّ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿19﴾ [النمل: 19].

ومنزلة الرضا منزلة عظيمة فقد رفع الله تعالى منزلة الرضا فوق منزلة جنات عدن، فرضوان رب الجنة أعلى من الجنة بل هو غاية مطلب سكان الجنان. ونلاحظ هنا أن رضوان نكرة، والتذكير يأتي على جملة من المعاني منها التقليل فرضوان من الله قليل خير من كل ما في الجنة من المساكن والأنهار والحدود والعين وغيرها من النعيم المقيم.

والرضا ثمرة من ثمرات المحبة، وأعلى مقامات المقربين، ورضا الله عن العبد أكبر من الجنة وما فيها، لأن الرضا هي صفته والجنة هي من خلقه، بدليل قوله تعالى: ﴿ورضوان من الله أكبر﴾ (سورة التوبة ٧٢).

منزلة الرضا والترغيب به في القرآن

أثنى الله تعالى على أهل الرضا في مواطن كثيرة وندبهم إليه: ﴿وَالسَّابِقُونَ الْأُولُونَ مِنَ الْمُهَاجِرِينَ وَالْأَنْصَارِ وَالَّذِينَ اتَّبَعُوهُمْ بِإِحْسَانٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ﴿100﴾ [التوبة: 100] وقال: ﴿لَا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ

Palestinian prisoner Basim Khandaqji wins International Prize for Arabic Fiction

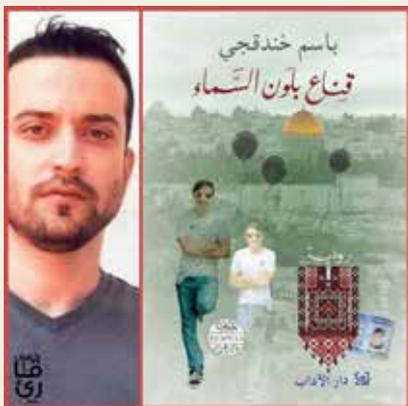
A Mask, the Color of the Sky," a novel written by Palestinian prisoner Basim Khandaqji, was today named as the winner of the 2024 International Prize for Arabic Fiction (IPAF).

In a statement, the Palestinian Prisoner's Society (PPS) said Khandaqji won the award after being subjected to a rampant incitement campaign by the Israeli media subsequent to his nomination a few months ago for the International Prize for Arabic Fiction, also known as "the Arabic Booker". According to Wafaa Agency.

PPS added that the war on the Palestinian narrative constituted a consistent approach by the Israeli occupation in confronting the Palestinian presence, noting that the creativity of detainees was a constant target by the occupation authorities through prosecution and the imposition of sanctions against

detainees who left a clear footprint and impact on the literary production.

The judges chose the winning book out of 133 submitted titles as the best novel published in Arabic between July 2022 and June 2023. The owner of its Lebanon-based publishing



house Dar al-Adab, Rana Idriss, accepted the award in Abu Dhabi on behalf of Khandaqji.

The title of the Book is a reference to the blue Israeli-issued identity card that belonged to an Israeli and was found by the protagonist Nur – an archaeologist living in a refugee camp in Ramallah – in the pocket of an old coat. Nur adopts this mask, and what follows is an experimental and multi-layered narrative that sets out to reclaim elements of history and the memory of places with vivid and memorable characterization.

Nabil Suleiman, Chair of the 2024 Judges, said the novel fuses the personal with the political in innovative ways.

"It ventures into experimenting with new narrative forms to explore three types of consciousness; self-awareness, awareness of others and global awareness," he said, adding that it dissects a complex, bitter reality of family fragmentation, displacement, genocide and racism.

Forty-year-old Khandaqji, from Nablus, was detained on November 2, 2004. Following his detention, he was subjected to a harsh and lengthy investigation. The occupation later sentenced him to three lifetimes in jail.

Before his detention, Khandaqji was a student at al-Najah National University, majoring in journalism and media. While in Prison, he issued two collections of poems, 250 articles, and several literary novels.

Khandaqji has written poetry collections – including "Rituals of the First Time" (2010) and "The Breath of a Nocturnal Poem" (2013) – as well as three earlier novels; The Narcissus of Isolation (2017), The Eclipse of Badr al-Din (2019) and The Breath of a Woman Let Down (2020). Some of his work have been translated into French.



النكبة.. مراجعات أكاديمية وثقافية بعد 76 عاماً

والخلاصات التي يجب أن يستوعبها صانعو السياسات البريطانيين اليوم.

أما «حملة التضامن مع فلسطين» و«أكاديميون من أجل فلسطين» في أيرلندا، فأعلننا عن إقامة ندوة تحت عنوان «76 عاماً على النكبة: غزّة والنضال من أجل العدالة في فلسطين»، بمشاركة الناشطين الفلسطينيين شعوان جبارين، ولبنى الشوملي، اللذين تحدثان عن دور حركة التضامن العالمية مع الشعب الفلسطيني الآخذة في التوسع من حيث حجم أعدادها ونطاق نشاطها.

في ألمانيا التي تمارس حكومتها أكبر حملة تضييق ضد المناصرين للقضية الفلسطينية في القارة الأوروبية، افتتح في «مركز سيدفيل» بمدينة ميونيخ معرض «النكبة - رحيل وطرد الفلسطينيين عام 1948»، ويتواصل حتى الثامن من شهر يونيو، رغم معارضة أصوات مؤيدة للصهيونية إقامة المعرض، والتي تمكّنت من إلغاء تنظيمه في سنوات سابقة.

وتحتضن مدينة ترومسو الترويجية تظاهرة بعنوان «أسبوع النكبة 2024: 7 أيام من الأحداث من أجل فلسطين»، واشتملت على ندوتين هما: «التحيز المؤيد لإسرائيل في التغطية الإعلامية الدولية والإسكندنافية للحرب في فلسطين»، و«الناثو 75 عاماً: من تحالف السلام إلى تحالف الحرب»، إلى جانب عرض مسرحي وفيلم وفقرات للأطفال. إلى جانب مظاهرات تنطلق مع ذكرى النكبة في مدن عدّة في بريطانيا وأيرلندا والترويج وهولندا والدنمارك وغيرها.

مع استمرار الاحتجاجات في مدن أوروبية عديدة ضدّ العدوان على قطاع غزة منذ السابع من تشرين الأول/ أكتوبر، تنظم ندوات ومحاضرات تضيء الدعم الحكومي في أكثر من بلد أوروبي للإبادة الصهيونية، الذي لم يبدأ اليوم، بل تعود بداياته إلى عقود مضت. مجموعة من الفعاليات تقام بمناسبة مرور ستة وسبعين عاماً على احتلال فلسطين وتهجير أهلها عام 1948، ومن أبرزها سلسلة نقاشات نظمها مركز الدراسات الفلسطينية في «كلية الدراسات الشرقية والأفريقية» (SOAS) و«المبادرة الدولية لجرائم الدولة» و«جامعة كوين ماري» في لندن. وفقاً للعربي الجديد.

«بريطانيا والنكبة المستمرة في فلسطين» عنوان المائدة المستديرة التي يعقدها المركز افتراضياً عند الخامسة من مساء الأربعاء المقبل، وتهدف إلى إجراء دراسة نقدية حول تواطؤ بريطانيا السياسي والاقتصادي والعسكري في الحرب المستمرة في فلسطين؛ وتعزيز مناهج السياسات التي تدعم حماية الشعب الفلسطيني وحقوقه.

تنظم ندوات ومعارض وتظاهرات استذكراً للنكبة في بريطانيا وأيرلندا والترويج وألمانيا وغيرها

شارك في المائدة كل من المؤرخ الإسرائيلي آفي شلايم، وأستاذ التاريخ والباحث العراقي عبد الرزاق التكريتي، وأستاذة الدراسات النقدية والباحثة البريطانية تشاندي ديساي، حيث ركزت الأوراق المطروحة على جذور الإبادة الجماعية الحالية في غزة في الماضي الاستعماري البريطاني،



عندما غنى رجل من دياربكر

أشجار الصنوبر الحمراء والثمر
والأطفال
تغني سحابة كتومة أغاني قديمة
تتسرب عبر شقوقها
فناؤها متهدم
والحطام غارق في الأعماق.

تقول الجارة:
«يا بنات، لم نأت لنجلس، التي في
العرس
عليها أن ترقص»
إن الذين يتصرفون باسم الإله
والقوا الحقيقة أمام الكلاب
تركوا أرواحهم كفتات على المائدة
تكنسها المكنسة
وانصرفوا.

تقول الجارة:
«لكنه استحق، ورأه من رأى،
لم يبق سوى الريح على قيد الحياة،
فالبقية ماتوا».
تجمع الجارة الحطب من أجل
الجحيم.

زهرة البنفسج تنسى أن تذبل
والموت ينسى أن يأتي
والذي ينسينا سنين يوماً
يوهو!

* ترجمة عن التركية: محمد حقي
صوتشين

** Emel İrtem شاعرة تركية من
مواليد مدينة أستكي شهر عام 1969،
حائزة على إجازة في اللغة اللاتينية
وأدائها. صدر لها سبعة دواوين.
تكتب عن قضايا إنسانية بأسلوب
تهكمي، بسيط لكنه مؤثر.

ثارت المخابرات
عندما غنى شخص من دياربكر
أغنية شعبية لإحدى الأوراق
«ما مهمة هذه الورقة؟»
السمة مينة، والورقة جافة
الخالق وحده يعلم الحقيقة
لكن ليس بيننا الخط الهاتفي
الأحمر.

■■■

يوهو!

يوهو!
ماتت زهور البنفسج
تمزق القميص
وظهر اللحم
أخرجت الجارة رأسها من الشرفة
المجاورة
تقول: «يا نهاراً أسود، حدث ما لم
يحدث،
مات الميت»
قسّم نورس لطيف السمك إلى أربعة
أجزاء.
كل شيء ينتظر دوره كي ينسى.
ذلك البلد المنسي
يصحو لينسى
حيث تحذف العناوين عناوين
أخرى
وتذبل أزهار الخوخ
وتصل الحافلات خطأ.

تقول الجارة:
«سمع من لم يسمع أنهم سارقون،
لكن إنجازاتهم ناجحة،
أما الجرائم فقد أصبحت من
روتيننا»
في الأرض التي اختفت فيها



أمل إيرتام

مرض الحياة

كتبت الصحف:
في أنقرة تم القبض
على مواطن من ديار بكر
كان يغني أغنية شعبية للأسمك.

هذا ممكن
إن بحر أمد كبير
وأصوات الرفقاء «الهغال» شجية
يُحتمل أن السمكة قد ماتت من
الكدر.

الصحف لديها معلومات مفصلة
بالطبع
لأنها في مكان الحدث حيث الجثث
ليس من السهل أن تكون الصحف
ملحفة للجائع وبطلة للشبعان.

الحياة مرض وفي الموت راحة
هكذا يُعالجنا الإله
الخبر صحيح، والسمكة هي الضحية
قال الطبيب: قد تكون المشكلة
اضطراب القلق.

على شفا وطن

فتعال أيها الموج صلّ علينا
قبل العودة إلى كُنْهك
هديل قلبك يُوجج حنيني
إلى تفاح الفردوس
فأطير إليك على جناح شفة
أطبق أجفاني على الغد بحفنة آمال
ترسم على روجك حواء الخلود
هل أنا على شفا عشقك؟
أومن بك....

كن حبيبي ليكون لعطري عبق
إرتم في أحضاني
هياً نغيب في الحلم ويغيب فينا
نبحث عن المطر
نتوضأ بالندى
كل نبض وأنت رُوح
أخبرتني يمامة الورد وفراشة السماء
بأنك تغازل شفتي
كل صباح في غفلة نحلة
يا أمير النخيل..
متى نستحم في بحيرة الشهد؟

نقلا عن صحيفة المثقف



سلوى فرح

من لا شيء... سيولد كل شيء
تحت بقايا ظل ياسمينة مسافرة
إلى زمن عشوت
ويبعث نبي الحب من السماء
ليكون شاهداً على غرقنا..
في أمواجه
بيني وبينك...
شهوة بحر..
وبعض من أبن الحواري

الشجرة

لكنها لا تنحني

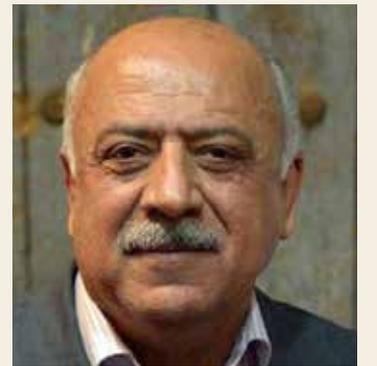
★★★

شجرة ثمارها الخوف المرتعش
ماؤها الرعب،
تساقط أوراقها،
يموت في الشجرة غصن،
انتان،
ورقة،
ورقتان،
لكن جذر الشجرة يدفع بالنسج إلى
أغصان الروح
يدفع بالحلم إلى مياه الشجرة

★★★

شجرة وحيدة
مضيئة
شجرة عطشى إلى ما يمنح الفؤاد
بعض الثبات،
شجرة تفرش الأوراق
وترنو إلى شمس الله،
تنزل شمس الله مثل الحب
مثل الماء
تحضن كالملاك قلب الشجرة

شاعر عراقي



نجمان ياسين

شجرة تنتظر في وحدتها المضيئة
عزلتها المنيع،
شمس الله،
نوره الهابط كاليقين،
شجرة يلفها صقيع الروح
برد الذاكرة،
شجرة قرب مياه النهر
قرب نياط القلب،
تهفو إلى عصافير القلق الوجيل
تحتضن الطيور والسماء
شجرة يدهمها الرماد والعواصف،

Restricted Fragile Materials



BY Catherine Barnett

It should be easy, I tell my son,
to dispose of the possessions kept
in these rooms.

I've left some things on a shelf
for him, see?
These coupons might still be

valid,
the vinegar will keep forever.

I've always liked the idea of
order.
I've always liked the idea of
the sofa at West Elm
but never did commit.

If I could, I'd just lie here
taking measurements,
leaving ghostlier and ghostlier

impressions until thinking
ends
and the lights go out.
Let my memory-depleted
memory

preserve all this joy:
restricted fragile materials.
Who can stop me?

It's not illegal to want to hold
on.

To get to my archives,
my son will have to put his ear
to the ground,

listen for a quiet scream.
And beneath that, like ground-
water,
the endless chatter

of praise and lament.
How will I tell him the river I
feared to drink from

has come to drink from me?
May he, too, have fair winds
and following seas.

Source: Poetry

في كتاب «المجتمع المنحط»: هكذا دمر النجم الغرب

جمال العتّابي

ليس المجتمع المنحط سيئاً يستوجب الإدانة، ولا هو جيد يدعو إلى الفخر. ليس متديباً مقبلاً على الفناء، ولا هو يوتوبيبا. ماذا إذن؟ إنه كما يريد روس داووت في كتابه «المجتمع المنحط» الصادر عام 2021 عن مكتبة 1246، فهو يرى القومية مظهرًا من مظاهر الانحطاط، يعدها جزءاً من تاريخ الاستبداد. الانحطاط في اللغة يعني التدهور في المعايير، أو الأخلاق والكرامة، أو الشرف، أو الانضباط، أو الجدارة في الحكم. والانحطاط مصدر (انحط) وحركة الانحطاط في الأدب ظهرت في أواخر القرن التاسع عشر في فرنسا وإنكلترا، ونقول عصر الانحطاط كما حدث بعد سقوط بغداد إثر الغزو المغولي عام 1258 حتى بدء العصر الحديث. وتمثل عصر الانحطاط بأمرين هما:

الأول: هو الانحطاط الفكري والعلمي، ويعني توقف العقل عن الإبداع والنمو، والثاني: هو الانحطاط الاجتماعي، وظهور الفردية والأنانية، وعدم القدرة على البناء ومواجهة الأزمات، وأبرز من تحدث في هذا الميدان المفكران مالك بن نبي، ومحمد عابد الجابري.

أما الشخص (المنحط) فهو حالة مرضية تدعى في علم النفس (السايكوباتية) هي سلوك مصاد للمجتمع، يسمى أحياناً (العيبية) أو الأنانية، أو النشاط الاجتماعي، هناك مجموعة كبيرة يتصف بها السايكوباتيون، وهي لا تظهر بكاملها أو بدرجة واحدة في جميعهم، لكن من المؤكد أنهم يشتركون

بغيب الضمير، بما يكفي للشعور بالندم والإثم على تصرف مخل بالنواميس والمثل الأخلاقية للمجتمع الذي ينتمي إليه الفرد.

نعود إلى أطروحة كتاب «المجتمع المنحط» الذي توزع على ثلاثة فصول، إذ تبدو بعيدة عما نهنم به، أو لا تتصل بمحيطنا السياسي والاجتماعي والاقتصادي والثقافي، قد لا يكون صائباً تماماً الكثير من القضايا التي تناولها الكتاب، أو لا يمكن التفكير فيها، إلا من خلال طبيعتها الشاملة وتأثيرها على العالم بأسره: تغيرات المناخ والتعداد السكاني، أو الموارد الطبيعية، واستغلال الطاقة، أو الهجرة والتحويلات الدينية والمدنية على سبيل المثال.

يرى داووت أن مفهوم (الانحطاط) فضفاض وغير ثابت في الثقافة العامة، بل يُستخدم بطريقة متداخلة، ونادراً ما يأتي الاستخدام دقيقاً، وفي ذلك بالطبع جزء من جاذبيته وسحره، لا بد أنه شعر بالغرابة التي قد يُواجه بها اختياره هذا، وأدرك الحاجة إلى المجازفة



بتعديل المعنى الذي استقرت عليه الاستجابة اللغوية منذ زمن طويل، بإضفاء شيء من التميز عليها، وإعادة توظيفها، لقد كانت الكلمة تتوزع بين دلالات عامة منها:

تدني الأخلاق وحب المتعة والمال والشهرة، ولشرح ذلك يستعين المؤلف بمثال (سكرج) الشخصية الرئيسية في رواية تشارلز ديكنز «أنشودة عيد الميلاد»، إذ كان أنانياً وطماعاً وماركراً قاسي القلب، محباً للمال وبلا أخلاق، هذه الصفات تصاحب الانحطاط لكنها لا تعرفه، وغالباً ما يرافقه نقص الدقة والتصميم، في حين كان (سكرج) مصمماً ودقيقاً. صورة أخرى شائعة من صور الانحطاط في الميخيل الشعبي هي الشراة في الجنس. ولا يتردد المؤلف من تكثيف معنى (المنحط) حين يشير إلى جمالية ما، أو فلسفة معينة في القرن التاسع عشر مثلاً،

للحديث عما فيها من ابتذال ولا جدوى، أما المعنى الأخير الذي يشير إليه أينما وردت كلمة منحط في كتابه، هو ذلك المزيج من الشعور بالإرهاق والسعي إلى بلوغ الكمال في آن واحد. كلمة (انحطاط) على هذا الأساس لا تعني عنده

تدني الأخلاق وحب المتعة والشهرة حباً جماً، وما إلى ذلك. إنه يعمم الكلمة على طيف واسع: الاجتماع والسياسة والعلوم والخيال والطب والبيئة والأدب والفن، حتى الترفيه وتزجية أوقات الفراغ، ويضمّنه التعثر ومحاوله النهوض مع عدم الاعتراف بقابلية السقوط، وهو يعني سقوط المجتمع الأمريكي قبل كل شيء آخر. لكن وفق أي معيار، لماذا، ومتى، وكيف؟ والكتاب في النتيجة محاولة من المؤلف في إنقاذ (أمريكا المنحط) لكن كيف؟ إنما عن طريق الاستمرار في (استهلاك العالم).

(المنحط) إذن، كل ما مرّ مجتمعاً في طيف واحد، حيث الناس منشغلون باللهو والأكل والشرب دون غضاضة، بينما ينهار العالم، في التدني والتفسخ والانحلال في جميع المجالات، حتى الجمالي والفني واللغوي، فألنحط بهذا القدر أو ذاك: منحدر، متدهور، منحل، متدنّ، مضمحل، متردّد، لكنه ليس كذلك فحسب، بل سافل، ساقط، مرتشّ. ظلال هذا المفهوم قد تقود إلى دلالات بعيدة عن مغزى المؤلف في واقعنا العربي والعراقي، بينما تبدو عصور الانحطاط مألوفة في تاريخنا العربي، مثل هذا التصور يستند إلى تراث قديم من السطو على القيم الأخلاقية في مجتمعاتنا العربية، انه يبدأ حين يقبل الناس العبت واللاجدوى، ويمرون الاستهتار بمواردهم ومصائرهم، ومصادرة حقوقهم وحررياتهم.

كاتب عراقي

رواية «الهديان»: تدوين سيرة موت مؤجّل لعائلة سياسية

فاضل عبود التميمي

تريد هذه المقالة الموجزة أن تقرّ رواية الأديب العراقي سعدون شفيق سعيد، التي صدرت عن منشورات الاتحاد العام للأدباء والكتاب في العراق 2023، قراءة موجزة تتقصى مضمونها، وشكل بنائها، ورواية «الهديان» سرّاً لأحوال عائلة أصابها مرض نفسي في مرحلتين سياسيتين مختلفتين، فكانها - والحال تلك - أمدنت القلق وسوء التفكير، والانطواء على النفس بوصف تلك السمات حالة مرضية رافقت بؤسها.

والهديان، حسب وصف الثقافة الطبية، مرض نفسي يصيب الإنسان في تغيير قواه العقلية والبدينية ويسهم في تشويش قدرته على التفكير، ونقص الوعي، وله أسباب كثيرة منها: تناول الأدوية المهدئة بشكل يومي، أو تناول الكحول والإدمان عليه، فهو مرض مزمن، هذا ما تخبرنا به أدبيات الصحة والطب، ولي أن أضيف سببين آخرين مهمين جدا هما: الخوف السياسي، والعجز عن حل إشكال ما، وللهديان أعراض تتمثل في القلق الشديد، والخوف غير المسوغ، وغياب الثقة بالنفس وبالآخر، وهجران النوم، والهذر المتصل. بُنيت الرواية من خمسة وعشرين فصلاً، قدمت السرد بطريقة غير تقليدية، كان المؤلف عمد فيها إلى عنوان كل فصل بعنوان واضح ومغاير للعنوانات الأخرى، ليأخذ شكلاً مكتفياً بنفسه، ومتصلاً بغيره من الفصول، دالا على مغايرة في تقديم السرد أحوال المؤلف فيها على طبيعة ما هو مسرود من دلالة سردية؛ بمعنى أنه أخذ ينظر الاعتبار انسجام تلك العناوانات مع مروياته الصغرى في الفصول كافة، مع أنها غير متناسقة في عدد صفحاتها، وطبيعة تحولاتها، وقد سُردت

الرواية بضميري الغائب والمتكلم، وهما يراعيان بناءها في فصول تشير إلى أنها تقع ضمن ما يسميه النقد بالرواية الصغيرة الحجم (النوفا)، والسرد بالضميرين السابقين يحيل على جمالية سردية تفارق شكل السرد القديم وتعطي فكرة عن تحول السرد بين الأنا والآخر الغائب في ظل الكتابة الحديثة.

كان استهلال الرواية مكتف السرد بلا تفاصيل، تتحكم به لغة الإيجاز، والوصف القصير، وقد حضر الهديان في السطر الأول منه: (كان يهذي بجاني، وكنت أهذي بقربه مع الآخرين، والريح لم تزل تعصف في الجو المكفهر برذاذ المطر، وكان الجميع يهذون)، فالكل يهذي السارد، والآخرين، والريح، والجميع، والهديان، صفة مهيمنة على سرد الرواية، ومضمونها. كان الشخص الرئيس في الرواية يهذي، وهو يراقب مشهد المدينة وحركة الناس من نافذة الفندق، كان اسمه (أبو ثامر)، وكان صديقه أحمد مغرماً بأخبار الكلاب، وهو كثير الهديان أيضاً، زار مرة ألمانيا ووقف عند آثار هتلر وهذياناته الفن التشكيلي، فالأتان يعيشان في هذيان دائم مصدره

سياسي، عن سابق تجربة مؤلة، فما أن يُدقّ باب البيت حتى يشتغل الهديان عند أبي ثامر، ظناً أن رجل الأمن أت؛ ذلك الذي يعيش في داخله، يتنفس معه، ويحيل أيامه كدرا، وله الحق في ذلك فقد تعرّض لتجربة سياسية قاسية، وممّا زاد من هذيانه شعورة المتكرر أن رجل الأمن أت له محالة،

مرة خرج للعشاء مع زوجته، فجلس إلى جواره رجل الأمن مصادفة، فكانت الهلوسة على أشدها. مع تعاقب الأيام ازدادت هلوسة أبي ثامر، ومخاوفه، وهذيانه، وفجأة التقى بصديقه أحمد الذي عاد توا من زيارة دائرة الأمن، فكان أن تفجّر هذيانه الصارخ المتراكم فوق القلب، وهو يعيش تجربة الحياة المليئة بالمراقبة الحقيقية، والمفتضة، كانت لقاءاتهما في البار تزداد فيزداد الهديان أيضاً، ولأسبما بعد أن أضيف لهما الصديق المشترك (كاكا مصطفى)، فصار الهديان ثلاثياً مشتركاً متساوي القدر في العيون، والقلوب، والحوارات المتبادلة. بدأ أحمد بالتفكير بضرورة السفر إلى الخارج، لكنه مُنع من ذلك



فاضطر للهرب بمساعدة صديقة كاكا مصطفى عن طريق الشمال، أما أبو ثامر فقد قدر له أن يدخل السجن بعد التحقيق بقضية هرب أحمد، وعلاقته بمصطفى، وحين خرج منه وجد نفسه في هذيان جديد، فكان الحل في الهجرة، فهاجر بجواز سفر حقيقي، ثم لحقته العائلة بعد أن باعت منزلها. عاش الثلاثة في مخيم اللاجئين في ألمانيا، فكانت حياة المنفى رتيبة، مملة، فيها اجترار الماضي أكثر من تأمل الحاضر، تحاصرهم المحكيّات المصوغة بالألم والأمل معاً، وبعد الاحتلال الأمريكي للعراق عاد أبو ثامر إلى مدينته رفقة العائلة، في ظلّ أجواء الاحتلال المشحون بالمد الطائفي، والتفجيرات، والقتل، والسرقة، فعاد الهديان مرة أخرى، اشترى قطعة أرض وابنتى عليها بيتاً جديداً، لكنه كان عرضة للتفجير الإرهابي، فصار الهديان بدرجة عالية، زاده هذيان العائلة بعد خطف أبي ثامر، وقد اضطرت أم ثامر أن تباع البيت فدية لحياة زوجها، استلم الإرهابيون البلغ ليعود أبو ثامر جثة هامدة، فقد نكثوا العهد لأنهم بلا عهد. كان الهديان قاسماً مشتركاً للعائلة في زمنين مختلفين: زمن الحصار الأمريكي للعين، وزمن الاحتلال في مدينة لم تسمها الرواية، لكن السرد فيها اقتنر بالحديث عن مطعم العافية، وسجن بعقوبة، ومطعم أبي جورج، وهي إشارات دالة على أن المدينة هي (بعقوبة) مركز محافظة ديالى التي تقع شمال شرق بغداد. رواية «الهديان» تدوين لسيرة الموت المؤجّل لعائلة لعبت السياسة دوراً سلبياً في حياتها، فكانت الحلول تعصف بها في ظلّ القلق المشوب بوجود أزمات لا تنفك عن تاريخها المكتوب بمداد الشقاء.

ناقد وأكاديمي عراقي

Viral Dutch artist paints 10 pictures at once

Two paintbrushes between the toes, two in her hands, and fierce concentration etched on her face, Dutch artist Rajacenna van Dam is crafting 10 paintings at the same time.

An astronaut, a self-portrait, a bespectacled panda and seven other pictures burst into life from her brush, painted on 10 canvases laid out on a table, upside-down on the floor, and two easels. According to Agence France-Presse. It started as a party trick for the curly-haired Rajacenna — her artist name — who wanted a challenge to relieve her boredom.

But it has since become a profession that has shot her to viral fame, with every paint stroke worked out in advance in her head before setting to work with hands — and feet.

"I work a bit on one canvas, then move to another one, so I'm always dividing my attention between them," said Rajacenna, who is technically left-handed. "Five years ago, I started painting with both hands, as a bit of a challenge and to go quicker. I discovered I was ambidextrous," the 31-year-old artist told AFP. Then a journalist asked her as a joke whether she could also use her feet as well. Challenge accepted.

Starting out "for fun" and after a few mishaps with sticky tape between her toes, she tried using plasticine to keep the brush between her toes. It was a success and she posted a video of her exploits online, quickly becoming a viral hit. Orders flooded in.

She is so skilled that only she can tell the difference between paintings crafted with her hands and those with her feet.

"I can really see a big difference. It's a bit less precise," she said, performing her skills at a museum in Vlaardingen, her home town in the south of the Netherlands.

'Very special'

Rajacenna has loved drawing since she was a small child. After a short adolescent dip in interest, her passion was rekindled by an Italian street artist. Today her videos on social media attract millions of views, especially when she paints 10 canvases at a time with her hands and feet.

"I get bored quite quickly, so I like to challenge myself. Doing all this at the same time gives me a sort of feeling of meditation, which calms me a lot," she told AFP.

To her knowledge, she is the only person capable of such a feat.

"But I hope that people will be inspired to do more things, to challenge themselves a bit more, to do things like paint with their feet," she said. Her paintings sell for between 6,000 and 12,000 euros (\$6,450 to \$12,900), according to her father Jaco van Dam.

"It's also very special for us as parents. She surprises us too and I don't know either how she manages to do it," he told AFP.

But a study on her brain by a Turkish-German neurologist Onur Gunturkun provides a clue, he added.

"A brain scan showed that the left and right sides of her brain are three times more connected than average," he said.

Neurologist Gunturkun has said Rajacenna was "capable of things that neuroscience deems impossible."

In a nod to Albert Einstein, whose brain was famously removed after his death, a painting of the scientist by Rajacenna hangs on the wall of the museum.

Rajacenna has attracted some famous admirers, notably pop star Justin Bieber, who described her work as "amazing" when she presented him with a portrait of himself.

It certainly impressed a couple of pensioners watching her at the museum.

"It's extraordinary that someone can do that," said Anton van Weelden, 75.

"What's more, the paintings are very beautiful and realistic," said Van Weelden, who said he would never dare try something like that.

"I couldn't even paint like that with my right hand," he joked.



وضع شعارات نسوية على لوحة «أصل العالم» وسرقة عمل من مركز بومبيدو في ميتر الفرنسية

مواليد 1986 و1993 ومن دون سوابق جنائية، تم احتجازهما في وقت مبكر من بعد الظهر لدى الشرطة.

«إعادة استحواد»

وفُتح التحقيق الموكل إلى دائرة الشرطة القضائية المشتركة بين الإدارات في ميتر بناء على تهمة «إتلاف أو إلحاق ضرر بممتلكات ثقافية أثناء اجتماع» و«سرقة ممتلكات ثقافية أثناء اجتماع»، بحسب القاضي.

وقد يكون شخص ثالث، لم يتم القبض عليه، وراء سرقة العمل الفني، بحسب بادورك.

العمل المسروق، عبارة عن تطريز أحمر على القماش من تصميم أنيت ميساجيه ويعود للعام 1991.

وردا على سؤال لوكالة فرانس برس حول هذه النقطة، أكدت دو روبرتيس أن الخطوة ترمي إلى «إعادة الاستحواد» على العمل الفني.

ونشرت الفنانة مقطع فيديو لفترة وجيزة على منصة إكس تظهر فيها وهي تنتزع اللوحة من الإطار الذي كانت معروضة فيه، وهو عبارة عن قماشة بمقاسات 39,5 سنتيمتراً بـ31,5، قيل وضعها في كيس أسود على مرأى من زائر ومصور. في الخلفية، كانت تتردد صرخات «أنا أيضاً» في صالة العرض.

وقال رئيس بلدية ميتر فرنسوا غرويديبييه من حزب «الجمهوريون» اليميني إنه «شعر بالغضب والصدمة» من محاولة تشويه لوحة كوربيه، متحدثاً عن «عمل إجرامي ضد عمل كبير من تراثنا».

ودخلت لوحة «أصل العالم»، التي رُسمت عام 1866، إلى مجموعات متحف أورسييه عام 1995. وقد تم تداول العمل، الذي اشتهر في جميع أنحاء العالم، مرات عدة وكان آخر مالك خاص له هو المحلل النفسي الفرنسي جاك لاكان.

وسبق أن عُزمت ديورا دو روبرتيس بتهمة التعري أمام كهف مزار لورد في عام 2018، كما تمت تبرئتها مرات عدة بعد أفعال مماثلة، لا سيما في عام 2017 لإظهار أعضائها التناسلية في متحف اللوفر أمام لوحة «الموناليزا» في باريس.

ألقي طلاء أحمر على لوحة «أصل العالم» لغوستاف كوربيه (1866) المعروضة في مركز بومبيدو في ميتر، في حادثة اعتبرها البعض «عملاً إجرامياً» من «نسويات متعصبات»، بينما رأى آخرون أنها خطوة فنية. وقد شهد المركز الفني أيضاً عملية سرقة للوحة أخرى. وقال المتحف إن عمل غوستاف كوربيه، الذي يمثل جهازاً تناسلياً أنثوياً، كان «محمياً خلف واجهة زجاجية». وفقاً لوكالة فرانس برس.

هذا «التحرك»، الذي نظمته فنانة الأداء الفرنسية اللوكسمبورغية ديورا دو روبرتيس، أُقيم تحت عنوان «عدم الفصل بين المرأة والفنانة».

وقالت دو روبرتيس إن امرأتين كتبتا شعار «مي تو» على لوحة «أصل العالم»، وكذلك على عمل للفنانة النموسوية هالي إكسبورت.

في المجمل، وُسمت خمسة أعمال بعبارة «مي تو»، وفق مركز بومبيدو في ميتر، الذي أوضح في بيان أن عدداً قليلاً من الأشخاص «عمدوا إلى تشتيت انتباه موظفي الاستقبال والأمن، ما سمح لأعضاء آخرين في المجموعة» بوضع علامات على الأعمال المستهدفة. وقال المتحف «يتم حالياً فحص جميع الأعمال».

وقالت مديرة المتحف كيارا باريس في تصريحات أوردها البيان «مع كل الاحترام الذي نكته للحركات النسوية، نشعر بالصدمة عندما نرى عمليات تخريب تستهدف أعمالاً لفنانين، وخصوصاً لفنانات نسويات في قلب نضالات تاريخ الفن».

ويُظهر مقطع فيديو أرسلته ديورا دو روبرتيس إلى وكالة فرانس برس، امرأة تضع علامة على لوحة كوربيه الشهيرة بالطلاء الأحمر، فيما تقوم امرأة أخرى بخطوة مشابهة على لوحة مختلفة. ثم هتفت المرأتان «مي تو» («أنا أيضاً»)، حاملتين رداة الطلاء في أيديهما، قيل أن يسحبهما عناصر الأمن نحو المخرج.

وأوضحت الفنانة أنها أرادت «تحدي تاريخ الفن» خصوصاً من خلال وضع علامة «مي تو» على هذه اللوحة الشهيرة «لأن المرأة هي أصل العالم».

وقال المدعي العام في ميتر إيف بادورك لوكالة فرانس برس إن شابتين، من

بعد 17 عاماً من سرقة.. إعادة كتاب من القرن الـ19 إلى متحف في البرازيل

عثر في لندن على كتاب طبعة من القرن التاسع عشر كان مفقوداً منذ 16 عاماً، تمت سرقة من متحف في شمال البرازيل، وتمت إعادته إلى وطنه البرازيل.

ويعود كتاب «أنواع جديدة من القروود والخفافيش البرازيلية» للعالم الألماني يوهان بابتيست فون سبيكس إلى عام 1832، وقد سرق من متحف إميليو جولدي في بيليم في عام 2008، واتهم ثلاثة من موظفي المتحف بالاختلاس في عام 2011 نتيجة لتحقيق دولي وفقاً لما ذكره موقع ارت نيوز بيير.



وتأسس متحف إميليو جولدي عام 1866 وسمي على اسم عالم الطبيعة السويسري الذي سيعمل فيما بعد كمدير له، هو متحف للتاريخ الطبيعي ومركز أبحاث يركز على منطقة الأمازون البرازيلية. وقد جرت استعادة كتب أخرى مسروقة من المتحف في الأشهر القليلة الماضية، وتشمل هذه الأعمال رحلة في تشيلي وبيرو ونهر الأمازون عام 1835 التي قام بها عالم النبات الألماني إدوارد فريديريش بويبيج، والتي تم اكتشافها في الأرجنتين في ديسمبر، وكتاب (حول التاريخ الطبيعي والطبي لجزر الهند) عام 1658 بقلم عالم الطبيعة الهولندي ويليم بيوز، والذي تم العثور عليه في لندن في مارس.

وقال متحدّث باسم الشرطة الفيدرالية البرازيلية في بيان «إن إعادة هذه الأعمال تعد علامة فارقة بالنسبة للبرازيل، لأنها تظهر التزاماً متجدداً بالحفاظ على التراث الثقافي وتمثل سابقة أساسية لاستعادة المعالم التاريخية».

في عام 1817، سافر سبيكس مع زميله عالم النبات الألماني كارل فريديريش فيليب فون مارتوس، من ريو دي جانيرو إلى الحدود الكولومبية في مهمة مدتها ثلاث سنوات ومسافة 10000 كيلومتر لفهرسة الحياة البرية في الأمازون ولغات السكان الأصليين. عندما عاد الزوجان إلى ألمانيا في عام 1820، أحضرا معهم آلاف النباتات والحيوانات التي ستشكل الجزء الأكبر من مجموعة مجموعة علم الحيوان الجديدة في ولاية بافاريا في ميونيخ (كما أعادوا طفلين من السكان الأصليين، وكلاهما توفيا في غضون عامين من وصولهما إلى أوروبا).

ويعد كتاب سبيكس الصادر عام 1823 واحداً من عدة كتب منشورة حول نتائج الرحلة. تم تسمية عدد من الزواحف والطيور والخفافيش باسم Spix، ولعل أبرزها، ببغاء الأزرق الساطع، وهو نوع انقرض في البرية حتى أعاده برنامج إعادة إدخال شاق إلى الأمازون في عام 2022.



«الدرااما»... كيف يتعامل صناع المسرح مع «لغز» الجمهور؟

النجاح الشعبي فقط؛ لأن الجمهور بالنسبة له ليس حقيقة من الحقائق، ولكنه وهم من الأوهام التي تسيطر عليها. ويذكر الكتاب في هذا الصدد أن جمهور المسرح متغير من الناحية الكمية باستمرار بصرف النظر عن قوة الدراما أو روعتها، فالمسرح تتمتع أحياناً بنجاح غامض كما تعاني فترات غير مفهومة من الركود، وهي تتأثر بالتغيرات المفاجئة حتى التقلبات الجوية الطارئة. ولم توظف الحرب الأوروبية ملكة الخيال والمشاعر عند رواد المسرح، ولكنها هبطت بمعظم المسارح في البلدان المتحاربة إلى أدنى مستوى من الذوق وصلت إليه منذ أجيال. وقد يتعرض عالم الملاهي لكارثة بسبب أزمة سياسية أو إضراب يقوم به عمال النقل أو فترة حداد قومي، ولا يدعشنا إذا رأينا صاحب المسرح يميل إلى تتبع وهام الجمهور في شيء من الرهبة الأسطورية. إنه يرى في كل ليلة عدداً من الناس المجهولين له الذين لا تعرف أبداً من منهم حضر المسرحية بناء على الإعجاب بممثل معين من ممثلي العرض، ومن منهم اجتذبه إلى المسرح فنون الدعاية والإعلان، أو من منهم استجاب لإعلانات الصحف.

وفي الختام يركز الكتاب على سيكولوجية جمهور المسرح، ويذكر أنهم يبديون كمخلوقات ذات أمزجة وأهواء غريبة ولا يمكن تحليل ما يقومون به من تصفيق، قد يضحكون ذات مساء من أعماق قلوبهم على عبارة يسمعونها في الليلة التالية في صمت ووجوم. وهكذا تنتابهم حالات من الحماس ومن الفتور، ومن المرح والعبوس، ومن الرقة والخشونة. ويشعر الممثلون بهذا التغيير في مزاج الجمهور قبل مرور عشر دقائق من الفصل الأول، ثم ينطلقون في التعليق عليه خلال فترات ما بين الفصول. ولا شك في أن لغز الجمهور يكمن إلى حد ما في حجمه، ففي مقابل كل شخص يقرأ كتاباً ناجحاً تجد عشرة أشخاص يشاهدون مسرحية ناجحة. يدخل المسرح عدد ضخم من المشاهدين وهويتهم غير معروفة، ثم يغادرون أبوابه دون أن يتذكروا وراءهم أثراً. هذا الجمهور لا يعرف بصفة عامة شيئاً عن المؤلفين، وهو يعرف القليل عن الممثلين، ويجلس ساعتين أو ثلاثاً منهمكاً في مشاهدة ما يُعرض أمامه من تمثيل، ثم لا يلبث أن يختفي في ليل من النسيان.

عن دار «إضاءات» بالقاهرة، صدرت طبعة جديدة من كتاب «الدرااما» للكاتب المسرحي والناقد الإنجليزي أشلي ديوكس، والذي يعد أحد المراجع التأسيسية في فن المسرح منذ أن صدرت الطبعة الأولى منه عام 1927.

ويتناول المؤلف في كتابه الذي ترجمه محمد خيرى، وراجعته الدكتورة عبد الحميد بونس، العديد من عناصر فن الدراما، مثل أنواع هذا الفن وأهمية الإخراج والتمثيل، لكنه يتوقف بشكل خاص عند فكرة الجمهور وكيفية التعامل معه، بخاصة بعد أن أصبحت هذه الفكرة «لغزاً» مع تطور فنون المسرح وأشكاله التجريبية لدى الكثير من صناعه، وأصبح السؤال اللافت: هل ينبغي الخضوع لها أو تجاهلها أو هناك حل وسط؟

ويشير المؤلف إلى أن أصحاب المسارح اعتادوا أن يطلقوا على «المشاهدين» كلمة «الجمهور»، وهي تسمية تعبر عن مدى الأثر العام للدراما، ولكن تلك التسمية تدفعهم إلى التسرع في الوهم بأنه لا يوجد سوى «جمهور» واحد فقط؛ وعلى ذلك يقال عن مسرحية ما إنها «ما فوق مستوى الجمهور»، وعن أخرى إنها من النوع الذي يرغب فيه الجمهور. وفقاً للشرق الأوسط».

ويفلت الكتاب إلى أنه في كل عام تُنفق أموال طائلة في محاولة إلى إشباع حاجة جمهور «وهمي»، في حين أن هناك أنماطاً مختلفة من جمهور المسرح، ولكل منها ذوقه الخاص، كذلك يوجد دائماً «جمهور مستتر» مثل الجمهور المثقف الذي ظهر في أواخر القرن التاسع عشر، وكان قد كُف عن ارتياد المسرح وما لبث أن أُقبل عليه مع تألق الكاتب المسرحي الترويجي هنريك إبسن في الدراما الاجتماعية.

ومن ثم، يوضح الكتاب أن لكل مسرحية جيدة جمهورها الخاص سواء أكانت مسرحية لشكسبير أم كوميديا موسيقية، ويختار صاحب المسرح الذكي جمهوره من الجماهير العديدة التي يمكن أن يجتذبها، وهو لا يسعى إلى تثقيف هذا الجمهور الذي يتألف من أفراد من عامة الشعب، كما يضم أناساً مثقفين مثله، لكنه يعمل على الملاءمة بين ذوقه وذوقهم. وقد يفقد في سبيل ذلك بعض المال، لكنه لن يفقد أبداً ما يفقده زميله الذي يمضي حياته يتلمس عناصر

“Parliament and Human Rights...References and Practices” by Abderrazzak el Hannouchi

Moroccan human rights activist Abderrazzak el Hannouchi published his book titled “Parliament and Human Rights...References and Practices” in which he emphasizes the summary of parliament with both its Houses in relation with human rights during its tenth legislature from 2016 to 2021 that was led by the Islamist Party of Justice and Development.

The content of the book comprises a set of comparative references that are meant to let the readers form their own conviction about National Law No. 76.15 about the reorganization of the National Human Rights Council which came into effect in February 2018. The first two chapters of the book recall the main provisions of the international human rights system and the framework for parliamentary intervention in human rights matters, a relatively recent involvement which has been able to develop thanks to the efforts of the Office of the High Commissioner for Human Rights (OHCHR) and the Inter-Parliamentary Union (IPU). The author divided the contents of his book into nine basic axes, which are the determinants of the international human rights system, the frame of reference for

Parliament's relationship with human rights, democracy, human rights and parliaments, the Moroccan Parliament and the outcome of performance in relation to human rights, the legislative outcome in the field of human rights, parliamentary questions, Fact-finding committees, exploratory missions, and finally human rights issues in Parliament's concerns, in addition to 6 attached appendices, to enrich and enhance this edition.

Hannouchi highlights the implementation of the Belgrade Principles in Moroccan parliamentary practice, following the signing of a memorandum between the two chambers of parliament and the National Human Rights Council (CNDH) on December 10, 2014. This document formed the reference framework for the initiatives that came after that. This memorandum was later updated at the end of the tenth legislative term on June 10, 2021 and areas of cooperation were identified in accordance with the Belgrade Principles. The author analyzes the action of the legislative institution in terms of monitoring the conventional practice of Morocco, proposals and bills in the field of human rights, alongside written and oral questions related to human rights presented to the government.



The international action of Parliament in this area is also mentioned several times, citing as an illustration the relationship with the Parliamentary Assembly of the Council of Europe (PACE), which granted Morocco the status of partner for democracy, as well as participation in major events hosted by the Kingdom, such as the World Human Rights Forum in 2014 and COP22 in 2016. Hannouchi also evokes the preoccupation of members

of the House of Representatives and Advisors with special human rights issues, including the death penalty, the right to obtain information, and initiatives parallel to Parliament in the field of its interest in human rights. During the tenth legislative term, although the issue of abolishing the death penalty received only nine questions, the author says that this issue received remarkable attention in both the House of Representatives and the House of Advisors, through various communication, advocacy and scientific activities that were organized at the initiative of the Network of Parliamentarians, Male and Female Parliamentarians Against the Death Penalty, which had previously been proposed. It was established on February 26, 2013.

As for the right to obtain information, the author notes that most of the questions in Parliament focused primarily on the measures taken to implement Law 31.13 in practice, and have drawn attention to the obstacles that prevent citizens from being empowered with their right to obtain information, which is the right to obtain information that is considered the cornerstone of all freedoms stipulated in most international agreements and treaties.

Adel Imam returns to cinema again after an absence of 14 years

On the occasion of the celebration of the artist Adel Imam's eighty-eighth birthday, which falls on May 17, actress and producer Esaad Younes decided to re-release his latest film "Alzheimer" in cinemas inside Egypt and in Arab countries. This decision comes within the framework of a strategy to renew the form of celebrating prominent artistic figures who it has a distinguished history in Egypt and the Arab world. According to Sbisiali.

The Alzheimer's movie was shown in cinemas

Actress Isaad Younis, President of the Arab Film Production and Distribution Company, organized a special celebration for the birthday of the great artist Adel Imam in a unique way, as she decided to re-screen the movie "Alzheimer", which stars "Al-Zaeem" himself, in a number of cinemas in Egypt and the Gulf.

It was also announced that the movie "Alzheimer's" would be shown in the Gulf countries, on the occasion of the birthday of the artist Adel Imam, in the Kingdom of Saudi Arabia, the Emirates and Bahrain, for three days.

Within the framework of the new Arab company's strategy, led by Omar Al-Khawaja, towards celebrating artistic icons with a great history in Egypt and the Arab world, a cooperation was announced with the "Front Row" company to re-screen the latest film of the great star and leader Adel Imam, the film "Alzheimer's", which was produced it was presented in 2010.

Ahmed Sobeih, General Manager of the Arab Company, also confirmed that this celebration of the leader Adel Imam's birthday is considered the lowest possible tribute to the most important Arab cinematic icon of the twentieth century, as this comes within the company's efforts to re-screen the leader's latest work in Egyptian cinema, which is the film "Alzheimer's", which is considered to be produced by the Arab Company.

Sobeih added: "A celebration will be organized for the big star in the presence of the film's heroes, in addition to a number of stars of the current generation."

Sobeih explained that this vision comes with new artistic directives and directions, led by Mr. Omar Al-Khawaja, the company's strategic advisor, with the aim of opening new horizons and markets for Egyptian films, within the framework of fruitful cooperation with their partners in the "Front Row" company, where the film "Alzheimer's" will be shown initially. From May 17 in all cinemas in Egypt and Arab countries.

Alzheimer's movie

The movie "Alzheimer's" dates back to 2010, and a number of stars participate in the starring role, including

Adel Imam, the late Saeed Saleh, Fathi Abdel Wahab, Ahmed Rizk, Rania Youssef, Nelly Karim, Iman Al-Sayed, and Diaa Al-Mirghani. It is written and directed by Amr Arafat, and is considered... Al-Zaeem's latest cinematic works.

The film's events revolve around the story of "Mahmoud Shuaib", a businessman who is exposed to a conspiracy by his sons who are seeking to obtain his wealth claiming that he suffers from Alzheimer's disease, and highlights the conflicts and paradoxes that unfold throughout the story.



وزارة الحرب الغاشمة من سجلات الحرب العالمية الثانية وبطولة سوبر مان سابقا

وزوايا التصوير، وهو أسلوبه المتكرر في أفلامه المختلفة حتى التي جمع فيها بين التحريك والتمثيل الحي مثل "علاء الدين" (Aladdin).

وعلى سبيل المثال كثيرا ما يلتقط نفس المشهد من أكثر من زاوية ويعرض كل هذه الزوايا بشكل متتال، لتبدو مشاهد الأكتشن كما لو أنها مرسومة في إحدى القصص المصورة وليست بالتتابع المعتاد في الأفلام السينمائية.

يتذكر المشاهدون هذا الأسلوب على الأخص في فيلم "شيرلوك هولمز" Sherlock Holmes) حيث كانت مشاهد الأكتشن تُعرض مرتين، مرة بالسرعة العادية، وأخرى بالسرعة البطيئة من زوايا أخرى لتوضيح الطريقة التي يتم بها تلقي وإسداء الضربات.

يتكرر هذا الأسلوب بشكل مختلف قليلا في "وزارة الحرب الغاشمة" الأمر الذي فرض على الفيلم إيقاعا سريعا وأنقذ الفيلم بشكل حقيقي من الملل نتيجة للقصة المتوقعة والمعروفة مسبقا، هذا بالإضافة إلى التنوع الذي أضفاه الفيلم على الشخصيات من حيث الصفات المميزة لكل منهم أو أدواته القتالية.

بينما على الجانب الآخر أثبت هنري كافيل أنه كلما ابتعد عن أدوار البطل الخارق مثل "سوبرمان" أو الساحر في "ذا ويتشر" (The Witcher) واختار شخصيات رجال عاديين -حتى وإن كانوا متميزين- يقدم أداء أفضل، كما ظهر من قبل في أفلام "إينولا هولمز".

والآن مع "وزارة الحرب الغاشمة"، حيث قدم دور جاس ذي المهارات القيادية والذكاء الشديد والشجاعة بالإضافة إلى خفة الظل، ولم تتسبب شهرته في انزواء باقي ممثلي الفيلم تحت ظله، بل حظي الفيلم بالتوازن بين دوره وأدوارهم، وحتى الشخصيات الفرعية حصلت على مشاهد طويلة.

أفلق كل من تصوير مشاهد الأكتشن والأداء التمثيلي في جعل الفيلم مقبولا ومسليا وإن كانت القصة الخاصة به مكررة ومعروفة النتائج منذ البداية، وفي النهاية سيظل فيلما للاستهلاك السريع، وعملا سيحظى بإيرادات تغطي ميزانيته بالكاد، ثم يُعرض على المنصات الإلكترونية قبل أن ينساع الجميع حتى صناعه.



المقبولة من الناحية الدرامية، فقد كُنّ تشرشل بالفعل فرقة غير رسمية قام أفرادها بالعديد من المهمات الناجحة، وتعدى عدد أفرادها 50.

غير أن الفيلم أبرز فقط عددا محدودا منهم، على الجانب الآخر ليست كل المعارك الواردة في الفيلم حدثت، وشخصية مارغوري/إيزا جونزاليز حقيقية بالفعل لكن لم تشارك في المهمة التي يدور حولها الفيلم.

هذه الحكمة أصبحت من فرط تكرارها أقرب إلى أفلام "البارودي" (Parody) أي المحاكاة الساخرة، وما يميز كل فيلم منها عن الآخر التفاصيل التي يضيفها صناع الفيلم على القصة بالإضافة إلى النوع الفرعي التي يتناولون عبر الحكمة سواء كان كوميديا أو ميلودراميا أو واقعيًا.

فلا يمكن إنكار نقاط التشابه التي تجمع بين الفيلم وآخر ينتمي للبارودي هو "أوغاد مجهولون" (Inglourious Basterds)

إخراج كوينتين تارانتينو وبطولة عدد كبير من النجوم على رأسهم براد بيت وكريستوفر فالتر، سواء من حيث المهمة المعقدة أو الدموية الشديدة أو الجانب الكوميدي القوي، غير أنها مقارنة في غير صالح "وزارة الحرب الغاشمة" على كل الأصعدة.

أكتش أنقذ الفيلم تتميز أفلام جاي ريتشي بالحيوية والديناميكية الشديدة والتي ترجع لاهتمام المخرج بحركة الممثلين داخل الكادر

ازدهرت مسيرة المخرج البريطاني جاي ريتشي بفضل البطولات الجماعية، بداية من أوائل أفلامه "سناتش" (Snatch) عام 2000 وحتى أحدثها "وزارة الحرب الغاشمة" (The Ministry of Ungentlemanly Warfare) الجاري عرضه حول العالم.

يشارك "ريتشي" في "وزارة الحرب الغاشمة" كمخرج ومؤلف ومنتج، ليؤكد أن المشروع شخصي بالكامل، وقد ترك لمسته على كامل العملية الإنتاجية، ووضع في دور البطولة هنري كافيل الذي عمل معه سابقا في فيلم "الرجل من يوان سي، إل.إي" (The Man from U.N.C.L.E.)، بالإضافة إلى ألان ريتنسون وهيرو فاينس تيفن وإيزا جونزاليز وكاري إلويز وفريدي فوكس.

العملية السرية الألف في الحرب العالمية يقدم جاي ريتشي في "وزارة الحرب الغاشمة" قصة بسيطة للغاية، شاهدها بالتأكيد الكثير من المتفرجين سابقا في عدد كبير من الأفلام، فالزمن الفيلمي يرجع إلى الحرب العالمية الثانية، والأبطال مجموعة من رجال الحرب العتاة الأذكى والموهوبين الشجعان بالتأكيد، ويقومون بمهمة سرية عالية الخطورة لهزيمة النازي.

بالعودة إلى "وزارة الحرب الغاشمة" نجد أن الفيلم يجمع بين الكوميديا والأكتشن -مثل أغلب أفلام جاي ريتشي- وقد بدأ بمشهد يوضح أهمية العملية المزمعة لمسار الحرب، والتي تقتضي إغراق سفن ألمانية عملاقة ولكن بشكل غير رسمي حتى لا تؤدي لتداعيات دبلوماسية تزيد الوضع تعقيدا. لذلك يوكل رئيس الوزراء وينستون تشرشل الأمر لرئيس المخابرات حتى يبني فريقا غير رسمي من المقاتلين يقومون بالمهمة على مسؤوليتهم الخاصة، يتأرسهم جاس مارش فيليبس/ هنري كافيل، الذي يختار باقي الفرقة من مقاتلين يقفون على الحافة بين العقل والجنون، وتجمع بينهم كراهيتهم للنازية والنازيين.

يبدأ من هذه اللحظة حمام الدم، وتنتقل الأحداث من مشهد دموي عنيف إلى آخر، يستخدم فيه الأبطال كل الأسلحة الممكنة وصولا إلى القوس والسهم، ملقن الدعابات خلال ذلك، بنفس حيوية قتلهم للنازيين، وحتى عندما تعترض مهمتهم الكثير من العقبات غير المتوقعة يتوصلون إلى حلول غير نمطية لتجاوزها.

يستند فيلم "وزارة الحرب الغاشمة" إلى قصة حقيقية، ولكن مع أحداث العديد من التغيرات

From the Office of Wayne County Treasurer Eric R. Sabree



PROBATE ASSISTANCE

If you are facing foreclosure and need assistance in starting a Wayne County Probate Court Case because a property is in the name of a deceased family member, please contact one of the following community partners for assistance:

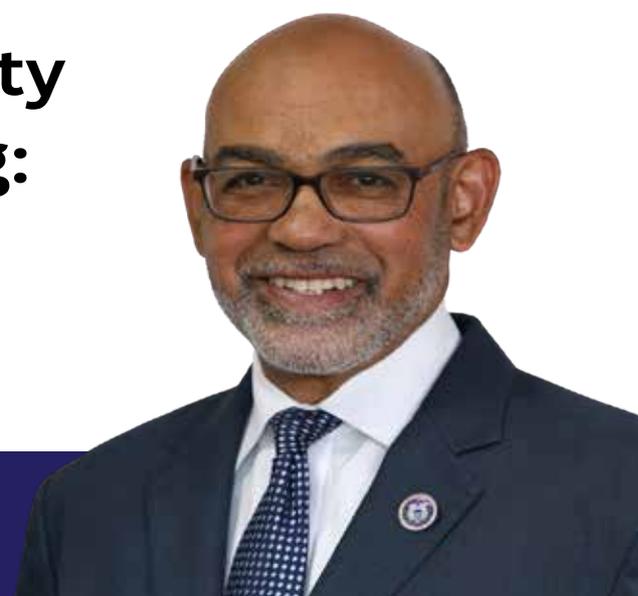
Michigan Legal Services: 313-774-1527 | 313-725-4890

United Community Housing Coalition: 313-405-7726

Legal Aid & Defender: 313-967-5800

**Contact the Wayne County
Probate Court by calling:
313-224-5706**

We are here to help!



**www.Treasurer.WayneCounty.com
313-224-5990**

مكتب أمين خزانة مقاطعة واين إريك صبري أمين خزانة مقاطعة واين



خطط سداد ضريبة الأملاك سوف تكون متاحة الآن!

ملحق للمالك الساكن في عقاره
والمتعثر في الدفع (DOOE)

هذا البرنامج غير متاح للجميع .
إذا كنت تمتلك العقار وتعيش فيه ، وتعاني من ضائقة مالية ،
فقد تكون مؤهلاً لهذا البرنامج .
مطلوب إثبات الملكية للعقار ، وأن تكون ساكن فيه .

اتفاقية الدفع عند الإقامة (PAYSPA)

فقط لأولئك الذين تقدموا لأول مرة للحصول على الإعفاء الضريبي
بسبب الفقر من بلدياتهم المحلية . وحصلوا على الموافقة (PTE)
بمجرد إخطار مكتب المقيم المحلي الخاص بك واعتبارك مؤهلاً ،
سيُرسل لك مكتبنا رسالة إشعار بالمبلغ المخفض المستحق .
سيكون لديك خيار دفع مبلغ مقطوع (خصم إضافي 10%)
أو التسجيل في إتفاقية خطط الدفع عند الإقامة . PAYSPA

اتفاقية الدفع المشروط
لخفض الفائدة (IRSPA)

تعمل خطة الدفع هذه على خفض معدل
الفائدة من 18% إلى 6% لدافعي الضرائب المؤهلين .
يجب عليك أن تمتلك منزلك وتعيش فيه ، وأن يكون
لديك إعفاء ضريبي مصدق عليه بالإقامة
أوبطاقة هوية تثبت الإقامة . (PRE)

اتفاقية الدفع المشروط
المتاحة للجميع ، (SPA)

تسمح هذه الخطة لدافع الضرائب بدفع الضرائب وفقاً
لجدول الدفع . هذه الخطة سوف تجنبك حجز الرهن شريطة
أن يتم تقديم المدفوعات وفقاً للجدول الزمني المتفق عليه .

العديد من هذه الخطط
ستكون متاحة عبر الإنترنت على موقع :

treasurer.waynecounty.com!

جدعون ليفي الذي "فجّل من كونه إسرائيليًا" وتكرهه تل أبيب.. لماذا أصبح يدعم حقوق الفلسطينيين؟



وتتجاهل بشكل صارخ قرارات مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة، بينما لا تهتم بالقانون الدولي». ليفي كان يؤيد حل الدولتين، لكنه مع الوقت رأى الفكرة غير قابلة للتطبيق، ورفض تأسيس دولة يهودية على أساس ديني، وأصبح يؤيد حل الدولة الواحدة، حيث يشجع قيام دولة ديمقراطية واحدة تجمع اليهود والفلسطينيين، بها نظام يضمن العدالة لجميع المواطنين.

في 2010: هل نساءنا لماذا تطلق حماس الصواريخ؟

وصف ليفي حماس بأنها «منظمة أصولية» لإطلاقها صواريخ القسام في عام 2010، لكنه قال في مقابلة صحفية: «السؤال الأول الذي يجب أن تطرحه على أنفسكم هو لماذا أطلقت حماس الصواريخ. قبل أن أنتقد حماس، أفضل أن أنتقد حكومتنا التي تتحمل مسؤولية أكبر بكثير عن الاحتلال والأوضاع في غزة».

يؤيد مقاطعة إسرائيل

يؤيد ليفي مقاطعة إسرائيل، ويعتبرها «الملاذ الأخير للوطن الإسرائيلي»، كما يشجع الأكاديمية والثقافية رغم أنه يرى أهمية المقاطعة الاقتصادية، وذلك في لقاء تلفزيوني آخر.

كتابان ضد إسرائيل

ألف ليفي كتابين حتى الآن: الأول نشره في العام 2010 بعنوان The Punishment of Gaza أو «معاقبة غزة» ويعرض فيه عملية «الرصاصة المصنوعة»، والعدوان الإسرائيلي على غزة في 2008/2009.

أما الكتاب الثاني فهو: The Killing of Gaza: Reports on a Catastrophe أو «قتل غزة: تقارير عن النكبة»، ونشر هذا العام. كما أنه جمع مجموعة من مقالاته المنشورة بالعام 2004 تحت اسم «منطقة الشفق.. الحياة والموت في ظل الاحتلال الإسرائيلي».

مكروه في إسرائيل

جرأة ليفي في التعبير عن آراء غير راجحة البتة في الداخل الإسرائيلي تصور كيف يمكن أن يكون الموقف الرسمي وحتى الشعبي منه، إذ اتهم بـ«الخيانة»، و«الترويج لحماس»، كما تلقى تهديدات بالقتل، بل تعرض لإطلاق نار بشكل متكرر حمله على العمل من المنزل لفترة.

استثناءات، حتى وصل لاحقاً لخاصة أنها جوهر سياسة الحكومة الإسرائيلية. «كنت أرى المستوطنين يقطعون أشجار الزيتون، والجنود يسيئون معاملة النساء الفلسطينيات عند نقاط التفتيش، وأفكر أن هذه استثناءات، وليست جزءاً من سياسة الحكومة، لكن استغرق الأمر مني وقتاً طويلاً حتى أدركت أن هذه لم تكن استثناءات، بل كانت جوهر سياسة الحكومة» - جدعون ليفي حتى أصبح «يخجل من كونه إسرائيلياً»

تطورت أفكار الصحفي اليساري حتى بات يعرف نفسه أنه منتم لتيار اليسار اليهودي، بعد أن كان جزءاً من اليسار الصهيوني. فيما أصبح من معارضي بناء المستوطنات على الأراضي الفلسطينية باعتباره «المشروع الأكثر إجراماً في تاريخ [إسرائيل]»، كما أشار في مقال كتبه مع صحيفة «هآرتس».

خلال حرب إسرائيل على غزة بالعام 2023، دعا ليفي إلى «رفع الحصار الإجرامي» عن قطاع غزة، وذلك خلال لقاء تلفزيوني مع برنامج Democracy Now! الأمريكي، كما عارض حرب لبنان 2006.

ثم مع الحرب الإسرائيلية على غزة في العام 2007، قال إنها جعلته «يخجل من كونه إسرائيلياً»، وأعرب في مقالاته مراراً عن أن مهمته الصحفية أن يكون الحجة لئلا يقوم الإسرائيليون «لم تكن تعرف».

كما كان من أبرز الأصوات المنتقدة للحرب الإسرائيلية على غزة المستمرة منذ أكتوبر/تشرين الأول 2024، وجاوزت شهرها السابع حتى وقت نشر هذا التقرير. كما انتقد منذ بداية الحرب «سجن 2 مليون إنسان والتحكم في مصيرهم» دون عواقب، وقال في مقال آخر إن «عطرسة إسرائيل تقف وراء اندلاع الحرب».

«إسرائيل دولة خطيرة»

بعد الحرب الإسرائيلية في العام 2008-2009 كتب مقالاً

آخر في «هآرتس» يقول عنوانه إن «حرب غزة انتهت بفشل ذريع لإسرائيل»، وإن نتائج الحرب تؤكد أن «إسرائيل دولة عنيفة وخطيرة ولا يوجد لديها رادع أو قيد،

كما انفصل عن زوجته. ولداه خدما في الجيش الإسرائيلي، ويحملان الأفكار الإسرائيلية السائدة، على عكس والدهما الذي لا يزال يعيش في تل أبيب، كما أنهما لا يقرآن أي شيء من أعماله.

جدعون ليفي.. خدمة في الجيش الإسرائيلي ثم الانتقال للصحافة

خدم ليفي نفسه في الجيش الإسرائيلي (1974) حيث عمل مراسلاً لإذاعة الجيش، ثم عمل مساعداً ومحدثاً باسم شمعون بيريز في الفترة من 1978 إلى 1982، وذلك حينما كان بيريز زعيماً لحزب العمل الإسرائيلي، حسب تقرير لصحيفة «هآرتس» اليسارية.

بعدها مباشرة (1982) بدأ الكتابة لصحيفة هآرتس الإسرائيلية اليومية، حيث عمل نائب رئيس التحرير لـ 5 سنوات. غطى ليفي ملف الصراع الإسرائيلي الفلسطيني، رغم أنه لم يعرف العربية. في العام 1988، بدأ كتابة عمود بعنوان «منطقة الشفق» حيث كان يوثق الجرائم والانتهاكات بحق الفلسطينيين.

سريعاً ما أصبح ضيفاً يظهر بشكل دوري على شاشة التلفزيون، وذلك بعد مشاركته في برنامج «لقاء شخصي مع جدعون ليفي» الأسبوعي، الذي بُث عبر القناة الثانية.

تغطية الأخبار من الضفة الغربية كانت اللحظة الفارقة

قال ليفي في العام 2009 إن وجهات نظره بشأن سياسات إسرائيل تجاه الفلسطينيين تطورت، عندما بدأ تغطية أخبار الضفة الغربية، وإنه قبل ذلك كان «مغسول الدماغ».

«عندما بدأت تغطية الضفة الغربية لأول مرة لصحيفة هآرتس، كنت صغيراً ومغسول الدماغ» - جدعون ليفي

مشيراً إلى أن المعاملة التي رأى الفلسطينيون يتلقونها كانت صادمة، وأخذ يقنع نفسه أنها

برز اسم الصحفي الإسرائيلي جدعون ليفي في الأوساط الإعلامية الإسرائيلية ومنها العالمية لتكريسه أكثر من 30 عاماً من حياته المهنية في توثيق جرائم إسرائيل بحق الفلسطينيين، حتى بات صحفياً تكرهه تل أبيب على صعيد رسمي، وأيضاً على صعيد شعبي بشكل ملاحظ.

الصحفي الإسرائيلي جدعون ليفي يرى أن إسرائيل دولة فصل عنصري، ويعد من رافضي تأسيس دولة يهودية على أساس ديني، كما ينادي بدولة توفر حقوقاً متساوية لجميع المواطنين من اليهود والفلسطينيين. وفقاً لـ «عربي بوست».

نشأة جدعون ليفي: والدان مهاجران وولدان منفصلان عنهما

ليفي ولد في تل أبيب بالعام 1953 لعائلة يهودية هاجرت من تشيكوسلوفاكيا (انقسمت عام 1993 إلى دولتين هما جمهورية التشيك وجمهورية سلوفاكيا) هرباً من النازية.

والده هاينز (تسفي) لوي، الذي ولد في بلدة «ساز» في تشيكوسلوفاكيا ودرس القانون في جامعة براغ (الآن في التشيك) هرب على متن رحلة نظماً يهوديان سلوفاكيان مع 800 آخرين في العام 1939 ضمن موجة الهجرة اليهودية بتنظيم من المنظمات الصهيونية إبان حكم الانتداب البريطاني.

ثم لحقت والدته ثيا، التي قدمت من أوسترافا في تشيكوسلوفاكيا، بوالده وتم وضعها في أحد الكيبوتسات، كما أشار في مقال كتبه لصحيفة «هآرتس» الإسرائيلية.

عاشت العائلة في فقر في البداية، إذ افتتح والده الحاصل على الدكتوراه في القانون مخبزاً في هرتسليا مع أخته، ثم عمل عامل توصيل للكعك ثم للصحف، قبل أن يجد وظيفة مكتبية، حيث عمل كاتباً.

ثم أصبح وضع العائلة المادي مريحاً نسبياً بعد حصولها على تعويضات المحرقة النازية التي قتل فيها أجداده، وفقاً لصحيفة The Independent البريطانية.

ليفي قال إن والده تعرّض للتهميش في إسرائيل التي أعلن قيامها بعد أقل من 10 سنوات من هجرته، إذ ظن والده أنه سيهاجر إلى وطن موعود، لكنه شعر أنه لا يزال لاجئاً. حتى إن ذلك أشعر جدعون نفسه بالخجل من أصل والديه، لدرجة أنه غير لقبه من لوي إلى ليفي، الذي يستخدمه حتى اليوم.

تزوج ليفي ولديه ولدان يعيشان بعيداً عنه،

إسرائيل وتجربة الحزام الأمني الفاشلة

للهجرات، فكيف يمكن أن يكون الوضع عندما يتحول الوجود العسكري الإسرائيلي في القطاع إلى وجود دائم، ويصبح، بالتالي، أكثر انكشافاً لهجمات «حماس»، وغيرها من التنظيمات الفلسطينية المقاتلة في القطاع؟

عندما أنشأت إسرائيل حزامها الأمني في لبنان، اعتمدت على مليشيات غلبت عليها طائفة معينة، في غمرة حرب أهلية كان لبنان يعيشها، ولقد استغلت إسرائيل تفكك الدولة اللبنانية وضعفها، والانقسام الطائفي، لتغذية الحقد على الفلسطينيين، ولاحقاً، على حزب الله. ورغم ذلك كله، يمكن أن يكون الدرس القاسي لتجربة الحزام عبرة قاسية لأي طرف محلي فلسطيني يفكر في التعاون مع الإسرائيليين ضد مصلحة شعبه. والدليل ما جرى للمليشيا جيش لبنان الجنوبي بعد الانسحاب الإسرائيلي من جنوب لبنان (2000)، والتخلي عن هذا الجيش، الذي وجد نفسه بين ليلة وضحاها وحيداً من دون سند، ووجهاً لوجه مع مقاتلي حزب الله الذين سرعان ما استولوا على كل المواقع التي كان يسيطر عليها الإسرائيليون، واضطر أفراد جيش لبنان الجنوبي، وأفراد عائلاتهم، إلى الفرار من لبنان إلى إسرائيل، خوفاً من تعرضهم للانتقام. تفكير بنيامين نتنياهو في إقامة حكم عسكري في غزة هو أكبر تعبير عن الإفلاس العسكري والاستراتيجي الذي وصل إليه، والذي بدأت تداعياته بالظهور على الداخل الإسرائيلي، بدءاً من المعارضة الشديدة للمؤسسة العسكرية لمثل خطة كهذه، مروراً بتحديات غالات، والإنذار الذي وجهه وزير مجلس الحرب المصغر بني غانتس إلى نتنياهو لحسم قراره من موضوع المخطوفين (حتى 8 يونيو/ حزيران)، وتهديد وزير الأمن القومي إيتمار بن غفير بأن على نتنياهو أن يختار بين اليمين المتطرف وبين غانتس، وصولاً إلى الشارع الإسرائيلي، عندما يعلم أن أبناءه وبناته سيغرقون في رمال غزة إلى لا نهاية.

لبنان الجنوبي. ولقد دفعت إسرائيل ثمناً باهظاً لهذا الوجود، الذي استمر 18 عاماً، وتسبب في مقتل أكثر من 1400 جندي، وإصابة 3750 آخرين. حينها، تحولت مهمة الوجود العسكري الإسرائيلي من حماية المستوطنات الإسرائيلية في الشمال إلى حماية جنوده من هجمات حزب الله وضرباته. وأدى ذلك كله إلى ظهور حركات احتجاج إسرائيلية ضد الوجود العسكري في المنطقة الأمنية، تدعو إلى الانسحاب في أسرع وقت من الجنوب اللبناني، ومن أكثرها أهمية حركة الأمل، التي أنشأتها أمهات تكلن فقدن أبناءهن في لبنان، وتوسعت حركة الاحتجاج بصورة واسعة النطاق، الأمر الذي دفع إيهود باراك، الذي كان مرشحاً، حينها، لرئاسة الحكومة في الانتخابات، إلى تبني الفكرة وتنفيذها بعد فوزه في هذه الانتخابات، واتخاذ القرار بالانسحاب، من طرف واحد، من لبنان، في مايو/ أيار 2000.

النقاش الإسرائيلي، اليوم، عن إقامة حكم عسكري، وتحويل القطاع كله إلى منطقة أمنية تكون خاضعة عسكرياً، وربما مدنياً، لسيطرة الجيش الإسرائيلي، يبدو استعادة متأخرة للتجربة اللبنانية الفاشلة، فالحزام الأمني في لبنان كان السبب الأول والمباشر لنشوء حزب الله، وأُرسى قوة عسكرية قاتلت، وتقاتل، الجيش الإسرائيلي منذ أواسط الثمانينيات، ويمكننا أن نتخيل كيف سيكون حال الحكم العسكري في منطقة قتال توجد فيها تنظيمات فلسطينية مسلحة، تنشئ هجمات ضد الجنود الإسرائيليين من فوق الأرض ومن تحتها، وتضطر القوات الإسرائيلية، مرة تلو الأخرى، إلى الدخول لتطهير مناطق من المسلحين، كانت سبق أن أعلنت سيطرتها عليها، وانسحبت منها، لتعود وتكتشف عودة المسلحين إليها. ولا يمر يوم، تقريباً، منذ أسابيع، لا تعلن فيه إسرائيل مقتل جنود لها في معارك في جنوبي القطاع وشرقه. يجري هذا بينما لا يتمركز الجيش في مواقع ثابتة ومعروفة، ويتحرك باستمرار كي لا يكون عرضة

للسلطة الفلسطينية هناك، يبدو أنه يفكر ويدرس جدياً خطة اقتراحها سكرتيره العسكري، تقضي بإقامة حكم عسكري إسرائيلي مؤقت في القطاع، إلى حين التأكد من القضاء كلياً على حركة حماس، وإعداد قوى محلية عزية غير تابعة للحركة تتولى المسؤولية المدنية عن إدارة حياة سكان القطاع. أثارت فكرة تحميل الجيش الإسرائيلي مهام إدارة شؤون القطاع، عسكرياً ومدنياً، عاصفة من الاحتجاج الشديد في أوساط المؤسسة العسكرية، التي سرعان ما نشرت وثيقة كشفت فيها الكلفة الباهظة لحكم عسكري في غزة، اقتصادياً وعسكرياً، بينما رأى معلقون عسكريون في الفكرة محاولة من نتنياهو للتهرب من اتخاذ قرار بشأن إنهاء الحرب، والمضي في صفقة المخطوفين حفاظاً على بقائه في السلطة. بينما صفق اليمين المتشدد للفكرة، وأيدها بحماسة، لأنه رأى فيها فرصة لتحقيق تطلعاته في العودة إلى إقامة مستوطنات يهودية في غزة.

وتذكر فكرة إقامة حكم عسكري مؤقت في القطاع بتجربة أخرى، شبيهة، إلى حد ما، هي المنطقة الأمنية التي أقامها الجيش عند اتخاذ قرار انسحابه من لبنان بعد غزوه له في 1982. وهذا الحزام الأمني، الذي كان يمتد من الحدود اللبنانية مع الأراضي الفلسطينية المحتلة حتى نهر الليطاني (قرباً 30 كلم من الحدود)، وضعت إسرائيل أسسه بعد عملية الليطاني (1978)، واستمرت ثلاثة أشهر توغّل خلالها الجيش الإسرائيلي في الأراضي اللبنانية، ودمّر البنى التحتية للتنظيمات المسلحة الفلسطينية هناك، لينسحب بعد ثلاثة أشهر، ويسلم المسؤولية العسكرية عن هذه المنطقة إلى جيش لبنان الجنوبي بقيادة أنطوان لحد، وهو مليشيا لبنانية استخدمتها إسرائيل لمحاربة الوجود الفلسطيني المسلح في تلك المنطقة. بعد الاجتياح الإسرائيلي للبنان (1982)، ومن ثمّ قرار الانسحاب (1985) من الجنوب، أبقّت إسرائيل وجوداً عسكرياً في هذه المنطقة الأمنية التي ظلّت تحت سيطرة مشتركة بين الجيش الإسرائيلي وجيش



رندة حيدر

أظهر كلام وزير الدفاع الإسرائيلي، يوآف غالانت، أخيراً، والذي حذر فيه من خطورة إقامة حكم عسكري إسرائيلي مؤقت في قطاع غزة، عمق الخلافات بين المؤسسة الأمنية الإسرائيلية ورئيس الحكومة بنيامين نتنياهو، بشأن الوضع في «اليوم التالي» للحرب في القطاع. ورئيس الحكومة، الذي رفض أيّ كلام عن صورة الوضع في اليوم التالي للحرب، وأعلن غير مرة رفضه المطلق أيّ دور

The Palestinian State as a Challenge for Levantine Nationhood



Hazem Saghieh

same time, its capacity for swiftly deciding wars has been hampered, and its economy is being battered and crippled. It seems as though making "Israel's independence" legitimate hinges on ending the "Palestinian Nakba" and making it history.

It is true that many major obstacles impede the path to a Palestinian state, the most consequential being Jewish settlements and the weakness of the political and representative Palestinian tools that enjoy popular legitimacy and political and diplomatic recognition, both regionally and internationally. These obstacles could potentially continue to prevent the emergence of this long-promised state despite all the compelling theoretical and moral justifications for it, especially if Netanyahu and the obsessive religious fundamentalists remain in power.

However, that would not only mean Israel's independence remaining contested, but regional stability as well.

The truth- rarely mentioned in such a context, although our current reality emphatically affirms it- is that the emergence of such a state would be an endorsement of statehood and statism in the entirety of the Arab Levant, and possibly Arab countries that lay beyond it. While this factor cannot compensate for the absence of the many others that are necessary, the fact remains that the others will continue to be weak and lacking without it.

We could also add that the establishment of a Palestinian state would likely correct the historical error that led to the emergence and independence of Levantine

countries during, between, or after the two world wars, as the prospects of a Palestinian polity faded and vanished.

This is said as the Levant undergoes one of the worst periods in its history that is marked by state retreat and the ascension of militias. Iraq, Syria, Lebanon, and Palestine all manifest this ongoing rot in their own way. The lack of a Palestinian state renders the lives of these countries' states short, anxious, and insecure. Indeed, the Palestine cause, along with the Iranian expansionism that has accompanied it since 1979, are the primary drivers of state fragmentation and militia entrenchment. We are well aware of how the state began disintegrating in Lebanon in 1975, and how Hezbollah draws its pretexts for maintaining an armed state that is stronger than the state.

We also know that Jordan faced a similar threat in 1970 and that its fate as a nation and a state still hinges on developments in the West Bank. The pretext of liberating Palestine has been integral to Baathist rule in Syria since 1963, and especially after 1970. This same pretext, albeit to a lesser extent, explained the policies of Baathist rule in Iraq until 2003. Since then, Iraq has been embroiled in resistance politics after being glued to Iran. Even in Yemen, a non-Levantine, criticism of the Houthi militia regime runs up against "resistance" that sanitizes the Houthi regime with its rhetorical aroma.

In other words, if it is true that the Palestinian cause is not the "central" cause of an Arab world composed of many different states that have varying circumstanc-

es, and at times contradictory considerations, it is also true that this cause continues to be a central means for preventing the establishment of states in the Arab world, especially in the Levant. This exploitation of the Palestinian cause, as experience has shown, begins as a war against the state and ultimately culminates as a war against society itself. That is because sects, ethnicities, and regions find, in this so-called climate of nationalism, a calling to consolidate their image as nations that are pitiful but confident and conceited. What we can conclude from this is that the patriots of the Levant, who developed their patriotism within the context of a struggle with the exploitation of the Palestinian cause, could find themselves at a new crossroads: the establishment of a Palestinian state has become a requisite for their projects' success and the establishment or restoration of their states. In this sense, it must be made a key item on their political agendas. Just like using the "liberation of Palestine" from without had been a threat to Levantine states and citizens' identification with Levantine countries, turning our back to the effort to establish a Palestinian state today impedes the path of national identification and statehood in each of these countries.

Accordingly, the establishment of this state, as both an ethical and self-serving goal, raises a great new challenge, not only to the Palestinians but also to Levantines and many other Arabs. Going forward, it will become difficult, as well as irrational, for patriots in the Levant to choose isolationism or behave as though this matter is not of their concern, if not out of love for a state for the Palestinians or justice as such, then out of love for a state for themselves.

France to declare state of emergency in overseas territory of New Caledonia amid riots

French President Emmanuel Macron on decided to declare a state of emergency in the overseas territory of New Caledonia amid riots there.

Macron held a crisis meeting of defense and national security and decided to declare a state of emergency, according to a statement issued by the French presidency. According to Anadolu Agency.

"All violence will be intolerable and will be subjected to a relentless response to ensure that the republican order is restored," the statement said.

At least three people died in the riots that started in New Caledonia on after the members of the French National Assembly adopted a constitutional reform on voting rules, according to broadcaster RFI.

A police officer, who was severely wounded in the riots succumbed to his injuries on , broadcaster BFMTV reported.

The constitutional reform was adopted with 351 lawmakers voting in favor and 153 against.

Local officials announced that schools would remain closed as tensions rose on the island, with protesters looting shops and setting vehicles on fire.

The constitutional reform will allow

an increase in the number of voters on the island by around 25,000 people, including French residents who have lived in New Caledonia for 10 years. Pro-independence leaders fear that this bill would diminish the indigenous Kanak people's votes who are already a minority.

Kanaks represent 41.2% of the New Caledonian population, according to a 2019 figure given by France's National Institute of Statistics and Economic Studies.

After its adoption in the National Assembly, the reform still needs to have three-fifths of the lawmakers' and senators' votes, who will gather before the end of June, unless the local pro-independence groups and loyalist groups agree on a better text.

The archipelago was annexed by France in 1853 and became the country's overseas territory in 1946. The 1980s were marked by riots for independence.

In 2006, the French parliament voted in favor of restricting French citizens' voting rights in New Caledonia, one of Kanaks' goals.

Independence was rejected in the first referendum in 2018, and the second in 2020. The third referendum in 2021 was boycotted by the pro-independence groups who claimed that it should have been delayed due to the COVID-19 pandemic. More than 90% of the voters chose to remain as part of France, a result that the pro-independence groups rejected.



مصر تتهم إسرائيل «بالتنصل من مسؤولية» الأزمة الإنسانية في قطاع غزة

وقال شكري إنه «يستنكر بشدة محاولات الجانب الإسرائيلي البائسة تحميل مصر المسؤولية عن الأزمة الإنسانية غير المسبوقة التي يواجهها قطاع غزة، والتي هي نتاج مباشر للاعتداءات الإسرائيلية العشوائية ضد الفلسطينيين لأكثر من سبعة أشهر».

«قوة احتلال» و«وضع مروع»

وطالب إسرائيل «بالاضطلاع بمسؤوليتها القانونية باعتبارها القوة القائمة بالاحتلال، من خلال السماح بدخول المساعدات عبر المنافذ البرية التي تقع تحت سيطرتها».

وفي تغريدة على منصة إكس قال وزير خارجية إسرائيل إنه «تحدث مع نظيره البريطاني ديفيد كامرون ووزيرة الخارجية الألمانية أنالينا بيربوك حول الحاجة إلى إقناع مصر بإعادة فتح معبر رفح للمساح باستمرار إيصال المساعدات الإنسانية الدولية إلى غزة».

تشهد مدينة رفح في جنوب قطاع غزة اشتباكات وقصفًا إسرائيليًا دفع 450 ألف شخص إلى النزوح منها وفق الأمم المتحدة التي تقول إن «لا مكان آمنًا» في غزة.

ووصف الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريس التصعيد العسكري في رفح بأنه «مروع».

ونقل عنه المتحدث باسمه فرحان حق قوله «هذه التطورات تعيق بشكل أكبر وصول المساعدات الإنسانية وتؤدي إلى تفاقم الوضع المأساوي»، منددا في الوقت ذاته بإطلاق الصواريخ على نحو «عشوائي» من جانب حركة حماس.

وجه وزير الخارجية المصري سامح شكري اتهامات لإسرائيل بـ«التنصل من مسؤوليتها» الأزمة الإنسانية في غزة تعقيبا على تصريحات لوزير خارجيتها إسرائيل كاتس اعتبر فيها مصر مسؤولة عن منع دخول المساعدات إلى القطاع. وتشهد مدينة رفح في جنوب قطاع غزة اشتباكات وقصفًا إسرائيليًا دفع 450 ألف شخص إلى النزوح منها وفق الأمم المتحدة التي تقول إن «لا مكان آمنًا» في غزة. وفقا لوكالة أ ف ب.

إسرائيل تقوم بـ«التنصل من مسؤوليتها» الأزمة الإنسانية في غزة، هذا ما صرح به وزير الخارجية المصري سامح شكري الثلاثاء تعقيبا على تصريحات لوزير خارجية الدولة العبرية إسرائيل كاتس اعتبر فيها مصر مسؤولة عن منع دخول المساعدات إلى القطاع.

وقال شكري في بيان وزعه مكتبه في القاهرة «تعقيبا على تصريحات وزير خارجية إسرائيل المطالبة بإعادة فتح معبر رفح وتحميل مصر مسؤولية وقوع أزمة إنسانية في قطاع غزة، تؤكد مصر رفضها القاطع لسياسة لي الحقائق والتنصل من المسؤولية التي يتبناها الجانب الإسرائيلي».

وأضاف أن «إسرائيل هي المسؤولة الوحيدة عن الكارثة الإنسانية التي يواجهها الفلسطينيون في قطاع غزة حاليا».

وقال وزير الخارجية المصري إن «السيطرة الإسرائيلية على الجانب الفلسطيني من معبر رفح والعمليات العسكرية الإسرائيلية في محيط المعبر، وما تؤدي إليه من تعريض حياة العاملين في مجال الإغاثة وسائقي الشاحنات لمخاطر مُحدقة، هي السبب الرئيسي في عدم القدرة على إدخال المساعدات من المعبر».



أزمة الطاقة في أوروبا.. كيف يستغلها اليمين المتطرف مع قرب الانتخابات؟

ويعزز هذا الصعود الكبير لشعبية اليمين المتطرف الأوروبي ما استطاع تحقيقه خلال انتخابات البلدان الأوروبية خلال السنتين الأخيرتين، ناهيك بفوز حزب إخوان إيطاليا والرابطة بقيادة إيطاليا في عام 2022، وكذلك فوز حزب من أجل الحرية برلمانياً هولندا، كما حقق حزب فوكس اختراقاً كبيراً في إسبانيا بحلوله ثالثاً خلال انتخابات يوليو/تموز 2023. وحسب مجلة بوليتيكو فإن تحالفات الوسط واليسار الديمقراطي قد تفشل هذه المرة في كبح صعود اليمين المتطرف في البرلمان الأوروبي. ونقلت المجلة الأمريكية عن مسؤول في تحالف الشعب الأوروبي اليميني الوسطي قوله: «حتى لو فاز أحد الأطراف الأخرى (في اليمين المتطرف) بالأغلبية في البرلمان المقبل، فأعتقد أن الديناميات قد تغيرت بشكل كبير في ما يتعلق بكل العمل البرلماني الذي يجب إعادة تنظيمه». وأضاف أن ارتفاع تمثيل الجناح اليميني المتطرف قد يؤدي إلى جعل عملية الموافقة البرلمانية على أشخاص مثل رئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لاين ذات الميل اليميني الوسطية صعبة جداً، فضلاً عن منح هذا الجناح فرصاً في تولي مناصب حيوية داخل البرلمان الأوروبي.

استغلال أزمة الطاقة سياسياً

في المقابل، يتبع اليمين المتطرف الأوروبي تكتيكاً سياسياً خلال حملاته الانتخابية الجارية، يهدف إلى سحب اليمين الوسط إلى جانبه، وبالتالي تعزيز مركزه في البرلمان، وفي هذا الصدد أكد ماركو زاني زعيم مجموعة الهوية والديموقراطية أن هذا التكتيك نجح بالفعل في الأشهر الأخيرة. واستغل اليمين المتطرف أزمة الطاقة التي تشهدها أوروبا منذ اندلاع الحرب في أوكرانيا، وما ترتب على ذلك من ظروف اقتصادية صعبة نتيجة ارتفاع مستويات التضخم، واستفاد منها سياسياً من أجل رفع شعبيته. ومثالاً على ذلك، منذ خريف عام 2022 استفاد حزب الحرية والديمقراطية المباشرة (SPD) اليميني المتطرف من أزمة التضخم الكبيرة التي شهدتها تشيكيا وتعدت مستوياتها 17%. ويتوقع مراقبون أن يحقق الحزب التشيكي اختراقاً خلال الانتخابات الأوروبية التي تمثل أول محك انتخابي يخوضه منذ ذلك الوقت. ويقول أستاذ العلوم السياسية في معهد أبحاث فرنسي تيري شويان إن «بين صعود القوى الشعبية والأزمات الاقتصادية والمالية علاقة»، لافتاً إلى أن «اليمين المتطرف اليوم يستغل بشكل كبير الشعور بالفقر» و«التشاؤم الشديد» بين الناخبين الأوروبيين.

تستمر المتابع الاقتصادية الأوروبية الناتجة عن أزمة الطاقة التي واجهتها القارة العجوز منذ اندلاع حرب أوكرانيا عام 2022، فيما يستغل اليمين المتطرف هذه الظروف الصعبة سياسياً لحصد شعبية أكبر تخوله لتحقيق نتائج جيدة في الانتخابات الأوروبية القادمة. في مقالها حول السباق الانتخابي الأوروبي المرتقب بعنوان «تهديد اليمين المتطرف حقيقي هذه المرة»، تحدثت مجلة بوليتيكو الأمريكية حول مجادلة صعود شعبية هذا الجناح الراديكالي من اليمين الأوروبي، وقدرته على تحقيق اكتساح خلال برلمانيات الاتحاد المزمع إجراؤها في 6 يونيو/حزيران. وفقاً لـ «TRT عربي». ولم يكن مقال بوليتيكو الوحيد الذي وقف على هذا الواقع، بل اجتمعت غالبية المؤشرات السياسية المستقاة من الانتخابات التي جرت وستجري في عدد من الدول الأوروبية خلال عام 2023 ومن منتصف 2024 على نجاح الشعبويين اليمينيين في تحقيق اختراقات في برلمانات وحكومات تلك البلدان، وفازوا بمعظمها. وفي المقابل يعزو محللون هذه الظاهرة السياسية إلى ما شهدته القارة العجوز خلال السنتين الأخيرتين من ظروف اقتصادية عسيرة، راجعة جلها إلى أزمة الطاقة التي واجهتها تلك الدول عقب اندلاع الحرب في أوكرانيا.

صعود اليمين المتطرف

ربما الحديث عن صعود اليمين المتطرف ليس بموضوع جديد، فهو يتردد كلما اقترب السباق الانتخابي الأوروبي، لكن في هذه المرة يصبح تهديد حدوث هذا الصعود أكثر جدية، وهو ما يظهره عدد من استطلاعات الرأي في هذا الشأن. وحسب استطلاعات أجرتها مؤسسة إيسوس الفرنسية مطلع أبريل/نيسان الماضي في نحو 18 دولة من الاتحاد الأوروبي، قد يحصل اليمين المتطرف على خمسة من المقاعد البرلمانية خلال الانتخابات القادمة، أي ما يعادل 22% من المقاعد مقارنة بـ 10% حققها قبل ثلاث ولايات برلمانية. وتتوقع استطلاعات رأي أخرى أكثر تحييناً بتاريخ 10 مايو/أيار الجاري تحقيق تحالف الهوية والديمقراطية اليميني المتطرف نحو 84 مقعداً، إضافة إلى 74 مقعداً آخر لتحالف المحافظين الأوروبيين والإصلاحيين المحسوب أيضاً على الجناح المتطرف لليمين الأوروبي. ويضم تحالف الهوية والديمقراطية أهم القوى اليمينية المتطرفة في أوروبا، كحزب التجمع الوطني الذي يعد ثالث قوة سياسية في فرنسا، وحزب الرابطة الحليف في الحكومة الإيطالية، وحزب من أجل الحرية الفائز في الانتخابات الهولندية الأخيرة، فضلاً عن حزب البديل من أجل ألمانيا اليميني المتطرف.



ويعد الاقتصاد الألماني أكبر اقتصاد في أوروبا، وهو الذي يواجه الركود الأقصى بين اقتصادات الاتحاد، وأشارت إلى ذلك وزارة المالية الألمانية في شهر يناير/كانون الثاني الماضي، إذ إن المؤشرات المبكرة الحالية للاقتصاد لا تشير إلى انتعاش اقتصادي سريع في ألمانيا خلال عام 2024. بعد موجة الانكماش التي رافقت ذلك الاقتصاد على طول العام الماضي. وفي الربع الأخير لعام 2023، أي من أكتوبر/تشرين الأول إلى ديسمبر/كانون الأول، انكمش الناتج المحلي الإجمالي في ألمانيا بنسبة 0.3%، حسب تقرير نشره مكتب الإحصاء الفيدرالي الألماني، مشيراً إلى أن ارتفاع التضخم وأسعار الفائدة الثابتة كانت العوامل المؤدية إلى التأثير في النمو. في المقابل، وعلى الرغم من الانخفاض الملحوظ في مستويات التضخم في فرنسا، واصل الناتج المحلي الإجمالي الحقيقي للبلاد (أي باستثناء التضخم) انخفاضه خلال الربعين الأخيرين من عام 2023 بـ 0.03% في الربع الثالث و 0.02% في الربع الرابع، وهو ما يعني استمرار ركود الاقتصاد الفرنسي. ويعزى النمو الطفيف الذي حققه الاقتصاد الأوروبي، حسب الاقتصادي الفرنسي مارك تواتي، إلى النمو الذي استطاعت تحقيقه ستة اقتصادات أوروبية فقط، وهي إيطاليا والنمسا بـ 0.2%، وبلجيكا ولاتفيا بـ 0.4%، وإسبانيا بـ 0.6% والبرتغال بـ 0.8%.

اقتصادات متراجعة

وتستمر متابع أوروبا الاقتصادية، إذ تؤكد مؤشرات عدة استمرار حالة الانكماش التي يعيشها الاقتصاد الأوروبي، وحسب مؤشر إدارة المشتريات والصناعات (PMI) ظل مستوى المشتريات الأوروبية خلال شهر فبراير/شباط في حدود 49.2 نقطة، وهو تحسن ملحوظ عن شهر نوفمبر/تشرين الثاني الماضي الذي كان 47.1 نقطة، لكنه يبقى أقل من قيمة النقاط الـ 50 التي يحددها المؤشر عتبة لتخطي الاقتصاد الأوروبي الانكماش. ويظهر المؤشر أيضاً أن نشاط التصنيع ظل أقل من عتبة النقاط الـ 50 لمدة 8 أشهر متتالية، وبلغ المؤشر أقصى انخفاضاته حين سجل رقم 44.3 نقطة. مؤشر آخر على هذا الركود هو انخفاض نسب الاقتراض في البنوك الأوروبية، وفي أكتوبر/تشرين الأول 2023 سجلت هذه النسب انخفاضاً بـ 0.3%، مقارنة بالشهر نفسه من عام 2022، وبالتوازي مع ذلك ترتفع نسب التخلف عن سداد القروض، وتتوقع المؤشرات ارتفاع نسب التخلف عن السداد في أوروبا إلى 4% خلال عام 2024، مقارنة بالـ 2.5% والـ 3% التي سجلتها في عام 2023. وبشكل عام، خفض البنك المركزي الأوروبي توقعاته للنمو الاقتصادي العام خلال 2024 من 8% إلى 6%، وهو ما يشير إلى استمرار مآزق الاقتصادات الأوروبية.



التضخم في الولايات المتحدة يتراجع إلى 3.4 % خلال أبريل



قضية اتباع نهج صبور بشأن قرارات السياسة من بنك الاحتياطي الفيدرالي للمضي قدماً على الرغم من أن الحالة الأساسية تظل واحدة من انخفاض أسعار الفائدة هذا العام.

ويمثل هذا الشهر الأول من تباطؤ البيانات السنوية منذ يناير، على الرغم من أن الأرقام السنوية والشهرية لا تزال مرتفعة للغاية - مع ارتفاع بعض المؤشرات بالفعل. وقالت وزارة العمل في بيان إن «مؤشر الماوى ارتفع في أبريل وكذلك مؤشر البنزين».

وأضافت أن هذين المؤشرين ساهما مجتمعين بما يزيد عن سبعين بالمائة من الزيادة الشهرية في المؤشر لجميع البنود.

وقفز مؤشر البنزين بنسبة 2.8 في المئة عن الشهر السابق، في حين ارتفعت أسعار المساكن بنسبة 0.4 في المئة.

وفي المزيد من الأخبار الجيدة للمستهلكين الأمريكيين، تراجع أيضاً مقياس التضخم الذي يحظى بمتابعة واسعة النطاق باستثناء أسعار المواد الغذائية والطاقة المتقلبة الشهر الماضي، حيث ارتفع بمعدل سنوي قدره 3.6 في المائة، بانخفاض عن 3.8 في المائة في مارس.

ويمثل هذا أدنى معدل سنوي منذ أبريل 2021، وفقاً لبيانات وزارة العمل، ويشير إلى أن الصورة التضخمية الإجمالية تتحرك بقوة في الاتجاه الصحيح.

وارتفع مؤشر التضخم «الأساسي» بنسبة 0.3 في المائة في أبريل مقارنة بالشهر السابق، وفقاً لوزارة العمل، وهو أيضاً أقل قليلاً مما كان عليه في مارس.

تراجع تضخم أسعار المستهلكين في الولايات المتحدة بشكل طفيف الشهر الماضي، بحسب بيانات الحكومة الأمريكية التي نشرت مؤخراً، في إشارة إيجابية للرئيس جو بايدن قبل انتخابات تشرين الثاني/نوفمبر.

وتدعم البيانات رسالة إدارة بايدن بأن الاقتصاد الأمريكي قد تجاوز مرحلة صعبة، حيث يتطلع إلى تهدئة مخاوف المستهلكين بشأن تأثير ارتفاع الأسعار في مباراة العودة المحتملة ضد الرئيس السابق دونالد ترامب. وفقاً لوكالة آ ف ب.

وقالت وزارة العمل في بيان إن مؤشر أسعار المستهلكين السنوي بلغ 3.4 بالمائة في أبريل، بانخفاض 0.1 نقطة مئوية عن مارس.

وكان هذا متوافقاً مع متوسط توقعات الاقتصاديين الذين شملهم استطلاع داو جونز نيوزواير وصحيفة وول ستريت جورنال.

ويبلغ معدل التضخم الشهري 0.3%، وهو أقل بقليل من التوقعات.

وكتبت روببلا فاروقي، كبيرة الاقتصاديين الأمريكيين في شركة (HFE High Frequency Economics)، في مذكرة للعملاء: «بشكل عام، لا تزال ضغوط الأسعار مرتفعة ولكنها تتحرك في الاتجاه الصحيح».

بالإضافة إلى كونها أخباراً جيدة لإدارة بايدن، فإن بيانات مؤشر أسعار المستهلكين تساعد أيضاً الاحتياطي الفيدرالي الأمريكي، الذي رفع أسعار الفائدة إلى أعلى مستوى لها منذ 23 عاماً في محاولة لخفض التضخم بقوة إلى هدفه طويل المدى البالغ عامين. نسبة مئوية.

وقال فاروقي من HFE: «نعتقد أن البيانات تدعم



Egypt's unemployment rate drops to 6.7% in Q1 2024

Egypt witnessed a decline in its unemployment rate to 6.7% in the first quarter (Q1) of 2024, marking a 0.2% decrease compared to the previous quarter. These figures were reported by the Central Agency for Public Mobilization and Statistics (CAPMAS).

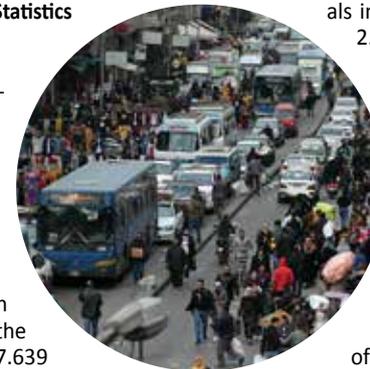
During Q1 of 2024, the labor force was estimated to consist of 31.397 million individuals, reflecting a 1.0% increase from the previous quarter's 31.101 million individuals. According to Egypt today. Of this total, 13.758 million individuals were part of the urban labor force, while 17.639 million individuals were part of the rural labor force.

As for the gender level, the male labor force accounted for 25.537 million individuals, and the female labor force accounted for 5.860 million individuals.

The number of unemployed individuals in the current quarter stood at 2.104 million, experiencing a 2.5% decrease compared to the previous quarter's 2.159 million.

On the other hand, the number of employed individuals rose to 29.293 million, indicating a 1.2% increase from the previous quarter's 28.942 million.

In urban areas, the number of employed individuals reached 12.464 million, while in rural areas, it reached 16.829 million.



SPINE REHAB

Specializing In Auto & Work Injuries
Dr. Khalid Almasmari/ Dr. Riyadh Almasmari
Call today for an appointment
313-582-2225

د/رياض المسمرى

د/خالد المسمرى

مركز العمود الفقري
13323 Michigan Ave. Dearborn, MI 48126
spinerehab@outlook.com

Did You Know....
Most Auto Accidents Injure Don't Even Know How To Find Relief With Conservative Care
WHY RISK SURGERY?

FREE CHIROPRACTIC CONSULTATION

ARE YOU SUFFERING FROM

- الظهر
- الساقين
- الالم الرقبية
- الصداع المزمن
- إصابات العمل
- حوادث السير
- الالم الديسك

- Neck & Back Pain
- Arm & Leg Pain
- Disc Related Injuries
- Headaches
- Dizziness
- Auto Accidents
- Work Related Injuries

we can help

الدكتور خالد المسمرى
الدكتور رياض المسمرى
مختصون في علاج الالم الناتج عن
حوادث السير والعمل والرياضة
Dr. Khalid Almasmari/ Dr. Riyadh Almasmari

Family Health Center & Rehab
313-874-3130
9743 Conant St. Hamtramck, MI 48212



استقرار التضخم السنوي في السعودية عند 1.6% خلال أبريل 2024

استقر معدل ارتفاع التضخم السنوي في السعودية للشهر الثاني على التوالي خلال شهر أبريل من العام الجاري مسجلاً 1.6%، مقارنة بالنسبة ذاتها في مارس الماضي.

وأرجعت الهيئة العامة للإحصاء، الارتفاع 1.6% بشكل رئيسي إلى ارتفاع أسعار قسم السكن والمياه والكهرباء والغاز وأنواع الوقود الأخرى بنسبة 8.7%، وأسعار قسم الأغذية والمشروبات بنسبة 0.8%، مقابل انخفاض أسعار قسم النقل بنسبة 1.6%. وفقاً «العربية نت».

وارتفعت الإيجارات الفعلية للمساكن بنسبة 10.4% في شهر أبريل الماضي، متأثرة بالزيادة في أسعار إيجارات الفلل بنسبة 9.4%، وكان لارتفاع هذه المجموعة أثر كبير في استمرار وتيرة التضخم السنوي لشهر أبريل 2024 نظراً للوزن الذي تشكله هذه المجموعة والبالغ 21%.

فيما ارتفعت أسعار قسم الأغذية والمشروبات بنسبة 0.8% متأثرة بارتفاع أسعار اللحوم والدواجن بنسبة 1.8% وسجل قسم المطاعم والفنادق ارتفاعاً نسبته 2%، متأثراً بارتفاع أسعار خدمات تقديم الطعام بنسبة 1.8%. وارتفع قسم التعليم بنسبة 1.1% متأثراً بارتفاع أسعار رسوم التعليم المتوسط والثانوي بنسبة 4.1%.

التضخم الشهري

سجل مؤشر أسعار المستهلك في شهر أبريل 2024 ارتفاعاً طفيفاً بنسبة 0.3% مقارنة بشهر مارس 2024.

وتأثر مؤشر التضخم الشهري بارتفاع قسم السكن والمياه والكهرباء والغاز وأنواع الوقود الأخرى بنسبة 0.4% والذي تأثر بدوره بارتفاع أسعار الإيجارات الفعلية للمساكن بنسبة 0.4%.

البنك الدولي يعلن استعداداه لدعم تونس في برامج إصلاح اقتصادي

أعلن البنك الدولي استعداده لدعم تونس ومساعدتها في تنفيذ برامجها الإصلاحية الاقتصادية والاجتماعية، في وقت تشهد البلاد تحديات مالية. جاء ذلك، في تصريحات للمدير الإقليمي للنمو العادل والتمويل والمؤسسات بالبنك الدولي، نادر محمد، خلال استقباله في تونس، من جانب وزيرة المالية سهام البوعديري نمصية، بحسب ما ذكرته وكالة الأناضول.

تأتي زيارة المسؤول في

البنك الدولي «لمتابعة

سير برامج التعاون القائم

بين الجانبين، والتقدم

في إنجاز البرامج المتفق

عليها مع البنك على

الصعيدين المالي والفني،

فضلاً عن برنامج العمل

للفترة القادمة»، وفق

البيان.

ونقل عن نمصية قولها،

إن مشاريع البنك الدولي

في تونس، «تهدف إلى

تحسين مناخ الأعمال،

وتيسير نفاذ المؤسسات

الصغرى والمتوسطة إلى مصادر التمويل، لدفع الاستثمار واستعادة نسق

النشاط الاقتصادي».

وتواجه تونس صعوبات مالية واقتصادية وارتفاعاً في عجز المالية العامة، وسط

جهود تبذلها الحكومة مع صندوق النقد الدولي منذ قرابة عامين، للدخول في

برنامج إصلاحات اقتصادية، يرافقه قرض مالي.

وشهدت العلاقة بين تونس والصندوق سجلاً منذ 2022، مع تقدم الدولة بطلب

برنامج إصلاحات اقتصادية وقرض مالي من الصندوق، إلا أنه شهد عقبات

مرتبطة بشروط وضعها الصندوق، ورفضتها تونس.

وخلال 2023 واجهت تونس صعوبات اقتصادية تمثلت في ندرة المواد الغذائية،

نتيجة صعوبة العوامل المناخية وتداعيات الحرب الروسية على أوكرانيا،

وصعوبات مالية حالت دون التزود بالحبوب من الخارج، علاوة على ضعف

المحاصيل الزراعية نتيجة الجفاف.



اقتصاد منطقة اليورو ينمو 0.4% في الربع الأول من 2024

الأوروبي، فيليب لان، قال إن البيانات الأخيرة لمنطقة اليورو جعلته أكثر ثقة في أن التضخم يعود إلى هدف 2%، ما يزيد احتمال خفض أسعار الفائدة في يونيو.

وفي حين استقر التضخم عند 2.4% الشهر الماضي، إلا أن المقياس الأساسي الذي يستتني الطاقة والغذاء استمر في التراجع.

وفي الوقت نفسه، نما الناتج المحلي الإجمالي بنسبة 0.3% في الربع الأول من العام الحالي، وهو ما جاء أعلى من التوقعات.

وأظهرت بيانات أن اقتصاد منطقة اليورو تعافى في الربع الأول من ركود طفيف مع عودة ألمانيا إلى النمو في حين استقر التضخم في منطقة اليورو المكونة من 20 دولة عند 2.4% في أبريل من 2024، بينما عاد الاقتصاد إلى النمو في الربع الأول، وفقاً للأرقام الأولية.

لكنه حذر من أن «الدين العام من المتوقع أن يرتفع قليلاً في العام المقبل، مشيراً إلى الحاجة إلى ضبط الأوضاع المالية مع حماية الاستثمار».

ويتوقع المسؤولون عجزاً إجمالياً في الميزانية بنسبة 3% في عام 2024 و2.8% في عام 2025، ارتفاعاً من 2.8% و2.7% من قبل. وفي حين

تواجه فرنسا وإيطاليا الآن عجزاً أكبر، فمن المتوقع أن تواجه ألمانيا وإسبانيا عجزاً أصغر.

وأنفقت الحكومات بحرية أثناء الجائحة وصدمة الطاقة التي أعقبت الغزو الروسي لأوكرانيا، مما ساعد الشركات والأسر على مواجهة العواقب. وقال صندوق النقد الدولي هذا الأسبوع إنه مع بدء التعافي، ينبغي أن يكونوا أكثر طموحاً في تعزيز مواردهم المالية. كان كبير الاقتصاديين في البنك المركزي

نما اقتصاد منطقة اليورو 0.4% في الربع الأول من 2024 على أساس سنوي بما يتماشى مع التوقعات.

قالت الذراع التنفيذية للاتحاد الأوروبي في تقرير إن الناتج المحلي الإجمالي سيرتفع بنسبة 0.8% هذا العام و1.4% في عام 2025 - دون

تغيير تقريباً مقارنة بالمجموعة الأخيرة من التوقعات قبل ثلاثة أشهر. ويتوقع الآن تباطؤ

التضخم إلى 2.5% و2.1% هذا العام والعام المقبل، بانخفاض من 2.7% و2.2% سابقاً.

وقال المفوض الاقتصادي باولو جنتيلوني في بيان: «نتوقع تسارعا تدريجياً في النمو على مدار العامين الحالي والمقبل، حيث يتم دعم الاستهلاك الخاص من خلال انخفاض التضخم واستعادة القوة الشرائية واستمرار نمو التوظيف».

Japanese economy shrinks by 2%, worse than forecasts

W eak private consumption, investments and trade figures cause decline in GDP

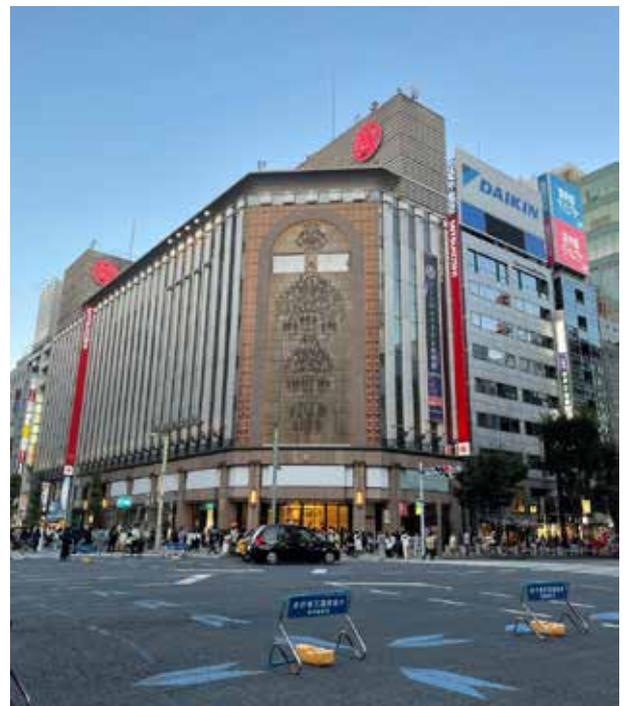
The Japanese economy contracted at an annual rate of 2% in the first quarter of 2024, preliminary figures showed on.

Markets and economists had forecast a contraction of 1.5%. According to Anatolia Agency.

Private consumption, the biggest component of the GDP, fell by an annualized 2.7%.

Corporate investment posted a decline of 3.2%, exports dropped 18.7%, while imports also fell 12.8%.

The economy expanded by 0.4% in the last quarter of 2023 after shrinking by 2.9% in the third quarter.





AL-HUDA
ISLAMIC ASSOCIATION

مسجد الهدى .. الحلم الذي تحول الى حقيقة



Our Background

Al-Huda Islamic Association, also known as Masjid Al-Huda, was founded and established on July 31st, 1998. From a residential property, we converted it to a place of worship supporting daily and Friday prayers, Ramadan programs, and eid prayers. As time passed, the Masjid began offering sessions to teach the Holy Quran to men, women, and children. It was not too long after, that a continuously growing number of devout muslim brothers and sisters began attending and building what became the center of our community, Alhamdulillah. In the last several years, it became apparent that the current building was not able to sustain the existing community in capacity for prayers. Moreover, this issue limited our ability to build out the programs required to establish an educated and energized society require of this modern day.

خلفتنا



تأسست جمعية الهدى الإسلامية، والمعروفة أيضًا باسم مسجد الهدى، في 31 يوليو 1998. من عقار سكني، قمنا بتحويله إلى مكان للعبادة يدعم الصلوات اليومية و صلاة الجمعة وبرامج رمضان وصلاة العيد. ومع مرور الوقت، بدأ المسجد يقدم دورات لتعليم القرآن الكريم للرجال والنساء والأطفال. ولم يمض وقت طويل بعد ذلك، حتى بدأ عدد متزايد باستمرار من الإخوة والأخوات المسلمين المتدينين في الحضور وبناء ما أصبح مركز مجتمعنا، الحمد لله. في السنوات القليلة الماضية، أصبح من الواضح أن المبنى الحالي لم يكن قادرًا على دعم المجتمع الحالي في القدرة على الصلاة. علاوة على ذلك، فقد حدت هذه المشكلة من قدرتنا على بناء البرامج اللازمة لإنشاء مجتمع متعلم ونشط يتطلبه هذا العصر الحديث.



New Mosque Building Project

The purchase of a warehouse sitting on 2.2 acres was made, and demolition began in order to replace with our new mosque. The new site is a 20,000 square ft. complex with separate male and female worship areas, a gym for recreation and additional capacity, and a multipurpose room to handle community events. With your help and generosity, Alhamdulillah we have built the designed and built the center. We continue to raise the total costs in order to pay the remaining amounts of the project. Your donation will forever be a part of this beautiful center that will continue being an important place for our members and youth. We pray that Allah redeem us with his blessings, forgiveness, and reward your good deeds in this life and the hereafter.



مشروع بناء مسجد جديد



تم شراء مستودع مساحته 2.2 فدان، وبدأ هدمه لاستبداله بمسجدنا الجديد. الموقع الجديد عبارة عن مجمع بمساحة 20 ألف قدم مربع به مناطق عبادة منفصلة للرجال والنساء، وصالة ألعاب رياضية للترفيه وسعة إضافية، وغرفة متعددة الأغراض للتعامل مع الأحداث المجتمعية. بمساعدتك وكرمك، الحمد لله قمنا بتصميم وبناء المركز. ونستمر في رفع التكاليف الإجمالية لتسديد المبالغ المتبقية من المشروع. سيكون تبرعك إلى الأبد جزءًا من هذا المركز الجميل الذي سيظل مكانًا مهمًا لأعضائنا وشبابنا. نسأل الله أن يتغمدنا ببركته ومغفرته وأن يجازيك بالحسنات في الدنيا والآخرة.



OUR MISSION STATEMENT

- 1 - Strive to promote and develop life skills that can be used in a professional and educational setting by all congregators
- 2 - Support the youth and ensuring their personal development in finding their Muslim American identity
- 3 - Advocate for all Muslims and promoting their progression through society in accordance with their faith
- 4 - Promote interfaith dialogues to help bridge the gaps between our neighboring societies and allowing people of different faiths to coexist

بيان مهمتنا



- 1 - نسعى جاهدين لتعزيز وتطوير المهارات الحياتية التي يمكن استخدامها في بيئة مهنية وتعليمية من قبل جميع المصلين
- 2 - دعم الشباب وضمان تطورهم الشخصي في العثور على هويتهم الأمريكية المسلمة
- 3 - مناصرة جميع المسلمين وتعزيز تقدمهم في المجتمع وفقًا لعقيدتهم
- 4 - تعزيز الحوار بين الأديان للمساعدة في سد الفجوات بين المجتمعات المجاورة لنا والسماح للأشخاص من مختلف الأديان بالتعايش



Al-Huda Islamic Association - Dearborn
8835 W. Warren Ave Dearborn MI 48126



<https://www.alhudamosque.org/>



(313) 888-5006
 sam24usa@gmail.com
 www.sam2024.org
 8805 Tireman Ave, Dearborn, MI, 48126, USA



Donations

Name: _____
 Phone: _____
 Address: _____
 City: _____ State _____ zip code _____
 Email: _____

Your donation is tax-exempt #4387629-82



Credit Card: _____
 Expiration date: _____ / _____ Security code _____
 Signature: _____
 Date: _____ / _____ / _____

Please make your checks payable to: Society of American Muslims



أقسام منظمة سام

01 القسم التعليمي
 1. التعليم الشرعي (تفسير ، حديث ، فقه ، عقيدة ، سيرة ، أصول ...)
 2. تعليم المسلمين الجدد (ما لا يسع المسلم جهله)

02 القسم التدريبي
 1. الدورات التدريبية المتنوعة في الإدارة والقيادة واللقاء والإعلام والحقوق وغيرها
 2. الدبلومات المتخصصة
 3. تدريب معلمي ومعلمات القرآن الكريم

03 القسم الإجتماعي
 1. دورات ما قبل الزواج للشباب والشابات
 2. دورات لمكافحة الإدمان والمخدرات
 3. دورات ومحاضرات وندوات نقاشية وحوارية لتوعية الجالية للحد من تكاليف الزواج وتكثيف المهور

BOARD OF DIRECTORS



Ustad. Ebrahim Abu Hatem
 Organization President



Sheikh Mohammed Al-Naqeb
 Head of Education Department
 Bachelor's degree in Sharia and Law
 Master's degree in Sharia



Dr. Reddad Al-Shami
 Head of Training Department
 Doctorate in Business Administration

من نحن

منظمة تعليمية إجتماعية تهدف إلى الإهتمام بالشباب والشابات وتطوير قدراتهم وبنائهم علمياً ومهارياً وسلوكياً بما يساهم في إيجاد شباب واع ومتعلم ومؤثر في مجتمعه، متمسك بهويته، من خلال البرامج التعليمية والدورات التدريبية والبرامج الأسرية المتنوعة.

رؤيتنا

بناء جيل واع ومتعلم ومؤثر من خلال التعليم والتدريب والبرامج المتنوعة

رسالتنا

تقديم برامج تعليمية ودورات تدريبية وبرامج أسرية مبنية على القيم والأخلاق الإسلامية والعلم الحديث لتحقيق التنمية الشخصية والإجتماعية والروحية للفرد

أهدافنا

1. تعزيز الوعي الديني والتعليم الشرعي للشباب والشابات من خلال مركز التعليم الشرعي.
2. توفير برامج تعليمية متخصصة لتعليم المسلمين الجدد ودعم إدماجهم في المجتمع المسلم.
3. تطوير كفاءات ومهارات الشباب والشابات من خلال الدورات التدريبية المتنوعة في الإدارة والقيادة والإعلام والحقوق وغيرها.
4. تقديم الدبلومات المتخصصة لتعزيز التخصصات والمجالات المتوقعة.
5. تحسين جودة تعليم القرآن الكريم من خلال تدريب المعلمين والمعلمات.
6. تقديم دورات ما قبل الزواج وبرامج لمكافحة الإدمان والمخدرات لتعزيز الصحة الأسرية والاجتماعية.
7. توعية الجالية بأهمية تخفيف تكاليف الزواج وتقديم الدعم والمساعدة لتحقيق هذا الهدف.



Society of American Muslims

EDUCATIONAL - PREPARATIONAL - SOCIAL
 إجتماعية - تدريبية - تعليمية

WHO WE ARE

We are a social and educational organization aimed at fostering conscious, educated, and influential youth who are committed to their identities by enhancing their capabilities and shaping them academically, skillfully, and behaviorally through diverse educational programs, training courses, and social activities.

OUR OBJECTIVES:

1. Enhancing religious awareness and Islamic education for young men and women through the Islamic Education Center.
2. Providing specialized educational programs to educate and support the integration of new Muslims into the Muslim community.
3. Developing the competencies and skills of young men and women through diverse training courses in management, leadership, media, rights, and more.
4. Offering specialized diplomas to enhance expertise in various fields.
5. Improving the quality of Quranic education through training for male and female teachers.
6. Providing pre-marital courses and programs for addiction prevention to promote family and social health.
7. Raising community awareness about the importance of reducing marriage costs and providing support and assistance to achieve this goal.

OUR VISION:

"Building a conscious, educated, and impactful generation through education, training, and diverse programs."

OUR MISSION:

To provide educational programs, training courses, and family programs grounded in Islamic values, ethics, and modern knowledge to achieve personal, social, and spiritual development for individuals, families, and communities in America.



SAM ORGANIZATION DEPARTMENTS:

1. Education Department
 - Sharia Education (exegesis, hadith, jurisprudence creed, biography, fundamentals, etc.)
 - Education for New Muslims (What a Muslim Cannot Afford to be Ignorant Of)
2. Training Department
 - Various training courses in management, leadership, public speaking, media, rights, etc.
 - Specialized diplomas
 - Training for Quran teachers
3. Social Department
 - Pre-marital courses for young men and women
 - Courses for addiction prevention
 - Courses, lectures, seminars, and dialogues to raise community awareness about reducing marriage costs and dowries

Egypt mulls downgrading diplomatic relations with Israel: report

Egypt is mulling downgrading diplomatic relations with Israel, Egyptian officials have said, as the Israeli attack on Rafah in the southern Gaza Strip tests a longstanding peace agreement.

Israeli forces began their ground attack on Rafah last by seizing the city's border crossing with Egypt, and then pushing east. According to The New Arab. Over 1.4 million Gazans have been displaced to the city as a result of Israel's indiscriminate bombardment of the Gaza Strip, which has devastated the Palestinian enclave.

Egypt announced on its formal support for South Africa's case that accuses Israel of "genocidal acts" at the International Court of Justice (ICJ).

Issues started when Israel provided Cairo with advance warning just hours ahead of the assault on Rafah, US newspaper The Wall Street Journal cited

Egyptian officials as saying.

"There is now a lack of

trust," said Mohammed

Anwar Sadat, a former

Egyptian MP who shares a

name with his uncle, the

late Egyptian president

who signed a 1979 peace

agreement with Israel.

"And there is now a kind of

suspicion from both sides

actually."

Sadat said the present dis-

agreement was the worst

crisis in the Israel-Egypt



relationship since the 1979 peace treaty.

The advance Israeli warning to Egyptian intelligence on came after months of talks between officials on both sides regarding the assault on Rafah.

Israel said the important crossing with Egypt would not be impacted and people would be allowed weeks to evacuate.

An Egyptian official said "none of these assurances materialised" and that Israel provided Cairo "a very short notice about entering the crossing".

The Rafah crossing with Egypt is located along the Salah Al-Din (Philadelphia) corridor, a buffer zone controlled by Egypt.

Alongside the Karm Abu Salem (Kerem Shalom) crossing with Israel, Rafah is a key lifeline for humanitarian aid to enter the Gaza Strip, which is now facing catastrophic levels of hunger according to the UN.

Egypt is also an important party in talks - alongside Qatar and the US - on trying to broker a ceasefire between Israel and Hamas.

However, Egypt has reportedly declined to work with Israel to operate the Rafah crossing since the latter seized it.

One Egyptian official said there were currently "no plans to suspend ties or throw away" the Camp David Accords signed the year before the 1979 agreement.

"But as long as Israeli forces remain at [the] Rafah crossing, Egypt will not send a single truck to Rafah," the official said.

The Israeli capture of Gaza's Rafah crossing has angered Cairo as it takes away a tool it can use to pressure Hamas, according to observers.

"There is no deal, and Israel is endangering [aid flows], it puts them in a really hard position," an Israeli official said.

"The fact that aid hasn't come in, it's bad for them, but it's very bad for us." Israel is under obligation to the ICJ, the UN's top court, to bring relief into the Palestinian enclave, the official highlighted.

Israel's war on Gaza has so far killed at least 35,173 people, according to the territory's health ministry.

Ambulances, hospitals, and residential buildings have been attacked as Israeli forces carry out their brutal military offensive.

Almost 450,000 people have been forcibly displaced from Rafah since last Monday, the United Nations Palestinian refugee agency UNRWA has estimated.



تقرير أمريكي يتتقد إسرائيل لكنه لا يمنع الأسلحة

قال تقرير لوزارة الخارجية، إن إسرائيل انتهكت على الأرجح قواعد القانون الدولي في استخدامها للأسلحة الأمريكية، لكنها لم تجد أدلة كافية لمنع الشحنات.

وقال التقرير إنه «من المعقول التقييم» بأن إسرائيل، التي تتلقى أسلحة أمريكية بقيمة نحو ثلاثة مليارات دولار سنوياً، استخدمت الأسلحة بطرق لا تتفق مع معايير حقوق الإنسان، لكن الولايات المتحدة لم تتمكن من التوصل إلى «نتائج قاطعة». بحسب ما ذكرته وكالة الأنباء الفرنسية.

وقد تم تأجيل صدور التقرير لعدة أيام وسط جدل داخل وزارة الخارجية حول ما إذا كان ينبغي توبيخ إسرائيل، الحليف

التاريخي للولايات المتحدة والتي واجهت انتقادات متزايدة بشأن عدد القتلى في حرب غزة المستمرة منذ

سبعة أشهر.

وأخيراً قدمت وزارة الخارجية تقريرها بعد يومين من تهديد الرئيس جو بايدن علناً بمنع بعض

القنابل وقذائف المدفعية إذا مضت إسرائيل في هجومها على مدينة رفح المضحمة.

ولا يؤثر التقرير على هذا القرار، حيث أكد البيت الأبيض أنه يشعر بالقلق إزاء

العمل العسكري الإسرائيلي حول مدينة غزة الجنوبية، حيث لجأ حوالي 1.4 مليون

فلسطيني.

وكان بايدن، الذي يواجه ضجة بشأن الحرب داخل حزبه الديمقراطي قبل أشهر من

الانتخابات، قد أصدر في فبراير مذكرة تعرف باسم NSM-20 طلبت من الدول التي تتلقى مساعدات

عسكرية أمريكية تقديم ضمانات «ذات مصداقية وموثوقة» بأنها تلتزم بحقوق الإنسان. القوانين.

وقدمت إسرائيل - التي شنت حرباً ضد حماس بعد أن شن المسلحون الهجوم الأكثر دموية على الإطلاق على البلاد في 7 أكتوبر - ضمانات للولايات

المتحدة و«حددت عدداً من العمليات لضمان الامتثال المتضمنة على جميع مستويات قواتها العسكرية». «صنع القرار»، حسبما جاء في النسخة

العامة من التقرير، الذي تم تقديمه إلى الكونجرس.

وأضاف أن «طبيعة الصراع في غزة تجعل من الصعب تقييم الحوادث الفردية أو التوصل إلى نتائج حاسمة بشأنها».

«ومع ذلك، ونظراً لاعتماد إسرائيل الكبير على مواد دفاعية أمريكية الصنع، فمن المعقول تقييم أن المواد الدفاعية المشمولة بـ NSM-20 قد استخدمت

من قبل قوات الأمن الإسرائيلية منذ 7 أكتوبر/ تشرين الأول في حالات لا تتفق مع التزاماتها بالقانون الإنساني الدولي أو مع أفضل الممارسات المعمول بها

في مجال الدفاع عن النفس». التخفيف من الأضرار التي تلحق بالمدنيين»، في إشارة إلى القانون الإنساني الدولي.

قبول الضمانات

وقال التقرير أيضاً إنه في حين أن لدى قوات الدفاع الإسرائيلية «المعرفة

والخبرة والأدوات» لتقليل الضرر، فإن «النتائج على الأرض، بما في ذلك المستويات العالية من الضحايا المدنيين، تثير تساؤلات جوهرية حول ما إذا كان الجيش الإسرائيلي يستخدمها بشكل فعال في الحرب». جميع الحالات».

ولكن على الرغم من بعض «المخاوف الجديدة»، قال التقرير إن جميع الدول التي تتلقى مساعدات عسكرية أمريكية قدمت ضمانات ذات مصداقية وموثوقة بما يكفي «للسماح بمواصلة تقديم المواد الدفاعية المشمولة

بموجب NSM-20».

ووصف مسؤول أمريكي التقرير بأنه مجرد لقطات وقال إن وزارة الخارجية ستواصل مراقبة استخدام الأسلحة.

والدول الأخرى التي تلقت مساعدات عسكرية أمريكية يغطيها التقرير هي كولومبيا والعراق

وكينيا ونيجيريا والصومال وأوكرانيا.

ووصف باتريك جاسبارد، رئيس مركز التقدم الأمريكي، وهو مركز أبحاث ذو توجهات يسارية، التقرير بأنه مخيب للأمل، قائلاً

إنه تجاهل «الأدلة الدامغة» على تصرفات إسرائيل.

وأضاف: «من الصعب تصديق أن الإدارة ترى ما يحدث في غزة لكنها تفشل في الاستنتاج

بأن إسرائيل انتهكت شروط استخدام الأسلحة الأمريكية».

وانتقد الجمهوريون بدورهم القرار رقم 20 منذ صدوره قائلين إنه يعيق الحملة الإسرائيلية ضد

حماس وأن الولايات المتحدة لديها بالفعل قواعد للتعامل مع حقوق الإنسان.

«مخاوف عميقة» بشأن المساعدات

كما أن التقرير لم يصل إلى حد العثور على إسرائيل تنتهك قضية رئيسية أخرى وهي المساعدات الإنسانية.

وقالت إن الولايات المتحدة لديها «مخاوف عميقة» بشأن «تصرفات إسرائيل أو تقاعسها عما ساهم بشكل كبير في عدم تقديم المساعدة المطلوبة بشكل

مستدام ويمكن التنبؤ به» للفلسطينيين.

لكنها قالت إن الولايات المتحدة «لا تقيم حالياً ما إذا كانت الحكومة الإسرائيلية تحظر أو تقيد نقل أو توصيل المساعدات الإنسانية الأمريكية».

وحذرت الأمم المتحدة من مخاطر المجاعة في قطاع غزة حيث نزح جميع السكان تقريباً بسبب نقص الغذاء أو الماء أو الكهرباء.

وأدى الهجوم غير المسبوق على إسرائيل في 7 تشرين الأول/أكتوبر إلى مقتل أكثر من 1170 شخصاً، معظمهم من المدنيين، بحسب الأرقام الإسرائيلية.

وأدى الهجوم الانتقامي الإسرائيلي إلى مقتل ما يقرب من 35 ألف شخص في غزة، معظمهم من النساء والأطفال، وفقاً لوزارة الصحة في الأراضي التي

تديرها حماس.

تقرير: عدد قياسي من النازحين داخليا بلغ نحو 76 مليوناً في نهاية 2023

دفعت النزاعات في السودان وقطاع غزة وجمهورية الكونغو الديمقراطية عدد النازحين داخليا إلى مستوى قياسي بلغ 75,9 مليوناً في نهاية العام 2023، بحسب مركز رصد النزوح الداخلي.

وارتفع عدد النازحين داخليا بنسبة 50% في السنوات الخمس الأخيرة بحسب ما ورد في التقرير السنوي لهذه المنظمة غير الحكومية الذي صدر في جنيف، وفقا لوكالة آف ب.

وكان عدد النازحين داخليا 71,1 مليوناً في نهاية العام 2022. وخلافاً للاجئين الذين يغادرون خارج حدود البلاد، يضطر النازحون داخليا إلى الانتقال من مكان إلى آخر داخل البلد الذي يقيمون فيه. وفي تقريره العالمي حول النزوح الداخلي، قال المركز إن 68,3 مليون شخص عبر العالم نزحوا بسبب النزاعات والعنف و7,7 ملايين بسبب الكوارث. وفي السنوات الخمس الأخيرة، ارتفع عدد النازحين داخليا جراء نزاعات 22,6 مليوناً مع زيادة كبيرة خصوصاً عامي 2022 و2023. ومع 9,1 ملايين نازح داخليا، يعد السودان أكبر عدد من النازحين في بلد واحد منذ بدء تدوين هذه البيانات في 2008 بحسب مركز الرصد. ويقيم نحو نصف النازحين داخليا في دول إفريقيا جنوب الصحراء الكبرى.

وقالت مديرة مركز رصد النزوح الداخلي ألكسندرا بيلاك «في السنتين الأخيرتين، رصدنا مستويات جديدة مقلقة من الأشخاص يضطرون إلى الفرار من ديارهم بسبب النزاعات والعنف حتى في مناطق كانت تشهد تحسناً في هذا الميل». وأكدت أن «النزاعات والدمار الذي تخلفه تمنع الملايين من إعادة بناء حياتهم على مدى سنوات أحياناً.

ولدى جانب عدد النازحين، يرصد المركز عدد عمليات النزوح الداخلية، أي كل مرة يضطر فيها نازح داخلي إلى الانتقال إلى مكان آخر داخل حدود بلده. فأمر الإجماع الصادر لبعض أحياء مدينة رفح في جنوب قطاع غزة المهتدة بهجوم بري إسرائيلي واسع النطاق، اضطر أشخاصاً إلى النزوح للمرة الخامسة أو السادسة بحسب ما أفادت الأمم المتحدة الأسبوع الماضي.

والعام الماضي حصلت 46,9 مليون حركة نزوح داخلي قسرية لأفراد، 20,5 مليوناً منها جراء النزاعات والعنف و26,4 مليوناً جراء كوارث. وتسبب القتال في السودان وجمهورية الكونغو الديمقراطية والأراضي الفلسطينية بحوالي ثلثي عدد النازحين داخليا الجدد جراء النزاعات في العام 2023.

في قطاع غزة بلغ عدد النازحين داخليا حتى نهاية العام 2023، 1,7 مليون مع 3,4 ملايين حركة نزوح جديدة.

واندلعت الحرب المدمرة والدامية في قطاع غزة في 7 تشرين الأول/أكتوبر بعدما باشرت إسرائيل حملة قصف وضربات وهجمات كثيفة رداً على هجوم غير مسبوق لحركة حماس داخل أراضيها.

وطوال العام 2023، سجلت ستة ملايين حركة نزوح قسرية لأفراد جراء العنف في السودان، أي أكثر من السنوات الأربع عشرة الأخيرة مجتمعة. وهذا ثاني أكبر عدد من حركات النزوح الداخلي القسري في سنة بعد 16,9 مليوناً سجلت في أوكرانيا العام 2022.

ومن أصل 26,4 مليون نازح داخليا جراء الكوارث، سجل الثلث في الصين وتركيا بسبب ظواهر جوية قصوى وزلازل عنيفة.

وأنشأ المجلس الترويجي للاجئين مركز رصد النزوح الداخلي في العام 1998. وقال رئيس المجلس الترويجي للاجئين يان إيغلاند «لم يسبق أن سجلنا هذا العدد من الأشخاص الذين يضطرون لمغادرة ديارهم ومجتمعاتهم. هذا دليل دامغ على الفشل في الوقاية من النزاعات واحلال السلام».

وأضاف «لا يمكن السماح باستمرار غياب الحماية والمساعدة الذي يعانيه الملايين».



تقرير أممي يحذر من تفاقم مشكلة النفايات الإلكترونية

جمع النفايات الإلكترونية وإعادة تدويرها على مستوى العالم إلى 20% بحلول عام 2030. ويقول الخبراء إن عملية إعادة التدوير بشكل عام معقدة، لكن النفايات الإلكترونية هي قضية تحتاج إلى اهتمام خاص. ويضيف بالدي أن «كل جهاز من هذه النفايات يحتوي على مواد خطيرة ومواد قيمة. يجب أن نتأكد من تفكيك وإعادة تدوير المواد القيمة، حتى نتمكن من استعادة المواد الثمينة المتوفرة».

ويلفت التقرير إلى أنه عندما لا تتم إعادة تدوير الإلكترونيات بشكل صحيح، فمن الممكن أن يجمع النفايات الإلكترونية وإعادة تدويرها على مستوى العالم إلى 20% بحلول عام 2030. ويقول الخبراء إن عملية إعادة التدوير بشكل عام معقدة، لكن النفايات الإلكترونية هي قضية تحتاج إلى اهتمام خاص. ويضيف بالدي أن «كل جهاز من هذه النفايات يحتوي على مواد خطيرة ومواد قيمة. يجب أن نتأكد من تفكيك وإعادة تدوير المواد القيمة، حتى نتمكن من استعادة المواد الثمينة المتوفرة».

ويلفت التقرير إلى أنه عندما لا تتم إعادة تدوير الإلكترونيات بشكل صحيح، فمن الممكن أن يجمع النفايات الإلكترونية وإعادة تدويرها على مستوى العالم إلى 20% بحلول عام 2030. ويقول الخبراء إن عملية إعادة التدوير بشكل عام معقدة، لكن النفايات الإلكترونية هي قضية تحتاج إلى اهتمام خاص. ويضيف بالدي أن «كل جهاز من هذه النفايات يحتوي على مواد خطيرة ومواد قيمة. يجب أن نتأكد من تفكيك وإعادة تدوير المواد القيمة، حتى نتمكن من استعادة المواد الثمينة المتوفرة».

ويلفت التقرير إلى أنه عندما لا تتم إعادة تدوير الإلكترونيات بشكل صحيح، فمن الممكن أن يجمع النفايات الإلكترونية وإعادة تدويرها على مستوى العالم إلى 20% بحلول عام 2030. ويقول الخبراء إن عملية إعادة التدوير بشكل عام معقدة، لكن النفايات الإلكترونية هي قضية تحتاج إلى اهتمام خاص. ويضيف بالدي أن «كل جهاز من هذه النفايات يحتوي على مواد خطيرة ومواد قيمة. يجب أن نتأكد من تفكيك وإعادة تدوير المواد القيمة، حتى نتمكن من استعادة المواد الثمينة المتوفرة».



تتسرب المواد الكيميائية السامة، مثل الزئبق إلى التربة والماء والهواء، مما يؤدي إلى الإضرار بالبيئة وتهديد صحة الإنسان. وفي الوقت نفسه، فإن كل معدن لا يتم جمعه من النفايات الإلكترونية المعاد تدويرها يعني مزيداً من المعادن الجديدة التي يجب استخراجها من أجل صناعة الإلكترونيات، والتي لها آثارها البيئية والاجتماعية الكارثية.

ثروة مهددة

وخلص تقرير الأمم المتحدة إلى أن النفايات

كشفت تقرير الأمم المتحدة الرابع للرصد العالمي للنفايات الإلكترونية -الذي صدر مؤخراً- عن عدد من المنظمات التابعة للأمم المتحدة أن توليد النفايات الإلكترونية في العالم يتزايد بمعدل 5 مرات أسرع من إعادة تدوير النفايات الإلكترونية الموثقة.

تمثل هذه النفايات الهواتف وأجهزة الحاسوب، والساعات الذكية، وفرشاة الأسنان، والدراجات الإلكترونية، والألعاب، والأدوات الكهربائية، والأثاث المزود بمنافذ «يو إس بي» مدمجة، وحتى المراحيض الذكية المزودة بإمكانية الاتصال بشبكة إنترنت لاسلكي. بحسب ما ذكره موقع «الجزيرة نت».

ووفقاً للتقرير، فإن 62 مليون طن من النفايات الإلكترونية المتولدة عام 2022 ستتملاً 1.55 مليون شاحنة بوزن 40 طناً، وهو ما يكفي تقريبا لتشكيل خط من المصدر إلى المصدر يحيط بخط الاستواء.

وحسب التقرير، ارتفعت كمية النفايات الإلكترونية بمقدار 2.6 مليون طن سنوياً، منذ عام 2019 حين كانت تقدر بنحو 53.6 مليون طن.

إعادة التدوير

في عام 2022، تم جمع وإعادة تدوير 22.3% فقط من مجموع النفايات الإلكترونية العالمية بشكل صحيح، وفقاً للتقرير. وبشكل عام، فإن كمية النفايات الإلكترونية ترتفع بمعدل 5 مرات أسرع من معدل إعادة تدوير النفايات الإلكترونية الموثقة.

في السياق، يقول المؤلف الرئيسي للتقرير كيبس بالدي كبير المتخصصين العلميين في معهد الأمم المتحدة للتدريب والبحث، في إفادة صحفية، إن هناك كثيراً من التحديث عن النفايات الإلكترونية، ولكننا بحاجة إلى مزيد من العمل للتعاظم مع تعاضد كميات النفايات الإلكترونية التي من المتوقع أن ينخفض معدل إعادة تدويرها، إذ يتوقع التقرير أن ينخفض

Saudi crown prince, US natl security adviser discuss security deal

Saudi Arabia Crown Prince Mohammed bin Salman and Jake Sullivan and U.S. national security adviser, Jake Sullivan, have discussed a "semifinal" bilateral deal that would beef up security ties. According to SPA.

The meeting between Crown Prince Mohammed and Sullivan took place in the eastern Saudi city of Dhahran, the official Saudi Press Agency (SPA) reported.

Sullivan arrived in Israel later on for talks about the war in Gaza. "The semifinal version of the draft strategic agreements between the Kingdom and the United States of America, which are almost being finalized ... were discussed," SPA said.

The meeting also covered "what is being worked on between the two sides on the Palestinian issue to find a credible path towards a two-state solution," as well as attempts to stop the war in Gaza and facilitate the distribution of humanitarian aid there. The Biden administration has aggressively pursued a so-called mega-deal in which Saudi Arabia, home to the holiest sites in Islam, would recognize Israel for the first time in exchange for benefits from Washington including a defense pact and assistance with a civilian nuclear program with uranium enrichment capacity.

Last September, before the Oct. 7 Hamas incursion that sparked Israel's brutal war on Gaza, Prince Mohammed said in an interview with the U.S. network Fox News that "every day we get closer" to a deal to normalize ties.

But those efforts have been severely damaged by the more than seven months of war in Gaza and the rising civilian toll there.

Talks continue

Since the outbreak of the war, Saudi officials have said that relations with Israel are impossible without steps toward recognizing a Palestinian state, something Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu has long opposed.

It is unclear whether Riyadh and Washington will move forward with their agreements, as Saudi Arabia and Israel have not reached a normalization agreement, according to analysts.

High-level talks about what Saudi Arabia wants from the United States have continued.

During U.S. Secretary of State Antony Blinken's last visit to Riyadh in April, he and his Saudi counterpart said that a final agreement on the U.S.-Saudi component of the deal was close. Yet Sullivan told a Financial Times conference in London this month that any deal would need to include the normalization component.

statement from Saudi Arabia "seems to be implying that negotiations, even on the bilateral side of this deal, are still ongoing," said Anna Jacobs, senior Gulf analyst for the International Crisis Group.

"This might suggest that the Saudis are still trying to find a way to secure a smaller bilateral deal with the U.S. that would exclude normalization with Israel at this stage, despite Sullivan himself saying there would be no deal without Israel."



«لن نسمح باختفاء فلسطين».. سياسيون فرنسيون يشاركون في مظاهرة لدعم غزة

حفصة علمي

بشكل أوضح أن ما وقع بعد السابع من أكتوبر/ تشرين الأول، أمر غير مقبول ولا يمكن السكوت عنه».

من جانبه، يفتخر إيمانويل وزوجته بمشاركتهم في معظم المظاهرات منذ بداية الحرب الأخيرة على قطاع غزة، ويقول «يمكنني التأكيد أن الوعي الفرنسي بالقضية الفلسطينية يتزايد. وعندما حاولت ثني الناس عن شراء المنتجات المقبلة من المستوطنات الإسرائيلية، كانت الاستجابة إيجابية مرة واحدة من كل 3 مرات تقريبا، وهذه نسبة جيدة بالفعل».

لكن بعض الفئات في الدول الغربية، يوضح إيمانويل، لا تزال تتشبث بمصادر راحتهم ويخشون أن يؤدي رأيهم إلى الإضرار بمصالحهم الشخصية، ملقيا باللوم على وسائل الإعلام الغربية التي تؤثر بشكل كبير على الشعوب، قائلا «بينما ترفع الجزيرة الوعي بالقضية، يقوم الإعلام الغربي بالعكس ويجعلهم أسيري لغته التي يصدرها لهم».

تشويه المنادين بالسلام

وترى رئيسة الكتلة البرلمانية لحزب فرنسا الأبية ماتيلد بانو أن داعمي فلسطين يجدون أنفسهم أمام مشكلة كبيرة، تتعلق بعدم احترام حكومة الرئيس إيمانويل ماكرون لسيادة القانون. وتهدف حكومة ماكرون، بحسب بانو، إلى تشويه الأصوات التي ترتفع من أجل احترام القانون الدولي، ووقف إطلاق النار، وإنهاء مبيعات الأسلحة لإسرائيل، فضلا عن اعتراف فرنسا بدولة فلسطين، وتعليق اتفاقية الشراكة بين الاتحاد الأوروبي وإسرائيل، «على الرغم من أن الاتحاد الأوروبي هو الشريك التجاري الأكبر لإسرائيل».

ويشاطرها الطالب عادل من جامعة السوريين الرأي، متأسفا «نصف المجتمع الفرنسي يؤيد القضية الفلسطينية، والنصف الآخر من الفاشيين يكرهون فلسطين والمسلمين والمهاجرين، لأن أعينهم مغلقة ولا يستطيعون إدراك فظاعة ما يحدث».

وقال عادل «لا يزال كثيرون يقدررون حياة الشخص الأوكراني على حياة الفلسطيني، لأنهم لا يعتبرونه إنسانا. ونرى ذلك حتى الآن، إذ لا يوجد وقف لإطلاق النار ويواصل الإسرائيليون في السخرية من الجميع». وفي السياق، تصر بانو على التوضيح أن الغالبية العظمى من الشعب الفرنسي لا توافق على اختفاء فلسطين أو الفلسطينيين، ولا تتفق مع خطاب الإبادة الجماعية أو تجريد الفلسطيني من إنسانيته، لأن «معظمنا إلى جانب السلام واحترام القانون الدولي».

ومع هتافات المتظاهرين حولها «شكرا ماتيلد»، أشارت النائبة الفرنسية إلى وشاح أسود مزين بالتطريز الفلسطيني أهدته لها سيدة تسكن غزة في نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، مستذكرا مقولة للكاتب والمؤرخ الفلسطيني إلياس صنبر «فلسطين سلسلة من التلال عالققة في حلق العالم، ولن يتمكن أحد من ابتلاعها».

تجمع آلاف المتظاهرين في ساحة الجمهورية بالعاصمة الفرنسية باريس، بمناسبة الذكرى الـ 76 للنكبة التي أدت إلى تهجير قسري جماعي للفلسطينيين من مدنهم وقراهم عام 1948، للمطالبة بوقف فوري لإطلاق النار في غزة ورفض تكرار النكبة للفلسطينيين.

ويشارك في مقدمة المسيرة الاحتجاجية، التي وصلت ساحة الأمة، عدد من النواب الفرنسيين عن حزب «فرنسا الأبية»، ورؤساء الجمعيات المناصرة للقضية الفلسطينية، والطلاب من مختلف الجامعات. وقال «الجزيرة نت»، وفي حين ارتفعت الأعلام الفلسطينية وردد المتظاهرون شعارات «إسرائيل قاتلة، ماكرون متواطئ» و«لأجل فلسطين لن نتوقف»، حمل آخرون مفاتيح العودة، في إشارة إلى المفاتيح التي تحتفظ بها العائلات الفلسطينية لمنازلهم القديمة لأكثر من 7 عقود.

إصرار على المواصلة

وقالت القيادية في حزب «فرنسا الأبية» اليساري ماتيلد بانو إنها تشارك في المظاهرات كل أسبوع بباريس بدعم من الجمعيات والحركة الطلابية ومدارس الثانوية المكونة من الشباب، للوقوف ضد الإبادة الجماعية المستمرة في قطاع غزة. وأضافت بانو، «لقد تم اتهامي بالدفاع عن الإرهاب، وألغيت مؤتمرات لرعييم الحزب جان لوك ميلينشون والناشطة والمحامية الفلسطينية ريماء حسن، لكننا سنبقى هنا ولن نسكت ولن نترك فلسطين تختفي أبدا».

وعن جدل استخدام القضية الفلسطينية في الحملة الانتخابية الأوروبية، أوضحت رئيسة الكتلة البرلمانية للحزب «لن نوقفنا الانتخابات الأوروبية عن الحديث عن هذه الإبادة الجماعية، بل على العكس من ذلك، سنبدل كل ما في وسعنا للمواصلة في تأكيد مطالبنا حتى نتوقف، لأن المجتمع الدولي وكل العالم يشاهد الصور المقبلة من غزة في صمت».

وردا على ادعاءات اليمين المتطرف واليمين، أشارت بانو إلى أنه «لا يجب أن تكون مسلما أو عربيا حتى تتأثر بما يحدث للشعب الفلسطيني، لأنه يكفي أن تكون إنسانا، وإنه لشرف لنا أن نعمل ذلك، كما أنه شرف للشعب بأكمله الوقوف والصراخ والتظاهر لمنع استمرار المذبحة».

وعي متزايد

وعند النظر إلى المتظاهرين المشاركين في هذه الوقفات الاحتجاجية منذ طوفان الأقصى في مختلف المدن الفرنسية، يمكن ملاحظة تزايد الوعي داخل المجتمع بشأن غزة، بحسب شهود.

وتقول المتظاهرة جاكلين، إنه «بالمقارنة مع الفترة الماضية، أعتقد أننا أصبحنا أكثر وعيا بما يحدث في منطقة الشرق الأوسط، خاصة في قطاع غزة، ونفهم



Iraq parliament fails to elect a speaker

Iraq's lawmakers failed to elect a speaker on as neither of the two main candidates secured a majority during a tense session of parliament.

It is the latest in a series of failed attempts to replace the former head of parliament who was dismissed in November, with political bickering and divisions between key Sunni parties derailing every attempt so far. According to The New Arab.

vote was the closest yet to selecting a new head of the 329-member parliament, with 311 lawmakers showing up for the session and the leading candidate falling just seven votes short.

The parliament's media office announced that 137 lawmakers chose Mahmoud al-Mashhadani, the oldest MP, while 158 picked Salem al-Issawi.

However, candidates require at least 165 votes to win. Many lawmakers did not return for a second attempt on Saturday, with local media sharing videos of a brief brawl between MPs and reporting that at least one of them was injured.

The parliament's media office then announced that the session had been adjourned.

Iraq, a mosaic of different ethnic and religious groups, is governed by complex power-sharing arrangements. The largely ceremonial role of president traditionally goes to a Kurd, that of prime minister to a Shiite, while the speaker of parliament is usually Sunni.

But parliament is dominated by a coalition of pro-Iran Shiite parties, reflecting the country's largest religious group. A coalition of three Sunni blocs backed Issawi, while Mashhadani, who served as Iraq's first speaker following the adoption of the 2005 constitution, received the support of the former speaker Mohamed al-Halbussi's sizeable bloc. The new speaker will replace Halbussi, the influential politician dismissed by Iraq's top court in November last year after a lawmaker accused him of forging a resignation letter. Halbussi had been the country's highest-ranking Sunni official since he first became a speaker in 2018.

The new speaker's stint will not last long with the general election due in 2025.



مذكرات اعتقال من المحكمة الجنائية الدولية بحق نتنياهو وغالانت.. دول أيّدت ودول عارضت

المحكمة الجنائية الدولية احتراماً كاملاً. غير أن حقيقة ذكر زعيم منظمة حماس الإرهابية، التي هدفها المعلن هو القضاء على دولة إسرائيل، في الوقت نفسه الذي يذكر فيه الممثلون المنتخبون ديمقراطياً لتلك الدولة ذاتها، أمر لا يمكن فهمه».

بلجيكا: خطوة مهمة للتحقيق بوضع فلسطين

قالت وزيرة الخارجية البلجيكية، حجة لحبيب، إن طلب المدعي العام للجنائية الدولية، كريم خان، إصدار مذكرات توقيف بحق المسؤولين عن جرائم الحرب في فلسطين «خطوة مهمة للتحقيق في الوضع». وأضافت لحبيب، في بيان نشرته على منصة «إكس»، أن «مكافحة الإقتل من العقاب أينما وقعت الجرائم هي أولوية بالنسبة لبلجيكا».

وفيما أعربت عن دعم بلادها عمل المحكمة الجنائية الدولية، شددت على «ضرورة محاكمة المسؤولين عن الجرائم في غزة على أعلى المستويات، بغض النظر عن مرتكبيها». واعتبرت أن طلب المدعي العام للجنائية الدولية إصدار مذكرات توقيف بحق مسؤولين من إسرائيل وحركة حماس «خطوة مهمة» للتحقيق في الوضع بفلسطين.

جنوب أفريقيا ترحب

قالت رئاسة جنوب أفريقيا إنها ترحب بإعلان المدعي العام للمحكمة الجنائية الدولية طلب إصدار أوامر الاعتقال بحق بنيامين نتنياهو ويوآف غالانت وثلاثة من قياديي حركة حماس «فيما يتعلق بارتكاب جرائم حرب منسوبة إليهم».

تحفظ فلسطيني

قال عضو اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير الفلسطينية، واصل أبو يوسف، إن «توجيه طلب إصدار مذكرات توقيف لقادة من حماس ومسؤولين إسرائيليين هو خلط ما بين الضحية والجاني، والشعب الفلسطيني من حقه الدفاع عن نفسه»، مضيفاً أن «المطلوب من المحكمة إصدار مذكرات توقيف بحق المسؤولين الإسرائيليين الذين يواصلون جرائم الإبادة في قطاع غزة لوقف هذه الجرائم».

من جهته، قال القيادي البارز في حركة حماس، سامي أبو زهري، إن قرار المحكمة الجنائية الدولية طلب إصدار مذكرة اعتقال بحق ثلاثة من قادة الحركة الفلسطينية «مساواة بين الضحية والجاني». وأضاف أن قرار المحكمة يشجع إسرائيل على الاستمرار في «حرب الإبادة».

سارعت الدول الحليفة للاحتلال الإسرائيلي، وعلى رأسها الولايات المتحدة الأمريكية، إلى التنديد بإعلان المدعي العام للمحكمة الجنائية الدولية كريم خان أن المحكمة تسعى إلى إصدار مذكرتي اعتقال بحق رئيس حكومة الاحتلال بنيامين نتنياهو، ووزير الأمن الإسرائيلي يوآف غالانت، بتهمة ارتكاب جرائم حرب وجرائم ضد الإنسانية في قطاع غزة. في المقابل أيّدت دول أخرى خطوة المحكمة الجنائية الدولية، في ظل تأكيد خان أن مذكرات الاعتقال ستشمل أيضاً قائد حركة حماس في قطاع غزة يحيى السنوار، وقائد كتائب القسام، الجناح العسكري لحركة حماس، محمد الضيف، ورئيس المكتب السياسي لحركة حماس إسماعيل هنية. وفي ما يلي رصد أولي لمواقف الدول التي أيّدت قرار المحكمة الجنائية، وتلك التي عارضته. وفقاً لـ «العربي الجديد».

بايدن يرفض «المساواة» بين إسرائيل وحماس

اعتبر الرئيس الأمريكي جو بايدن طلب المدعي العام للمحكمة الجنائية الدولية إصدار أوامر اعتقال بحق قادة إسرائيليين «أمراً شائناً». وأضاف بايدن في بيان «دعوني أكون واضحاً: أياً كان ما يعنيه هذا المدعي العام، لا يوجد أي تكافؤ على الإطلاق بين (موقف) إسرائيل وحماس».

بدوره قال وزير الخارجية الأمريكي، أنتوني بلينكن، في بيان، إن الولايات المتحدة ترفض طلب المدعي العام للمحكمة الجنائية الدولية إصدار أوامر اعتقال بحق مسؤولين إسرائيليين ومن حماس. وقال بلينكن «نرفض مساواة المدعي العام بين إسرائيل وحماس». وأضاف في البيان أن قرارات اعتقال قد تصدرها المحكمة الجنائية الدولية ربما تقوّض الجهود المبذولة للتوصل إلى اتفاق لوقف إطلاق النار، وتبادل الأسرى، وزيادة المساعدات الإنسانية في غزة.

أما وزير الدفاع الأمريكي لويد أوستن فقال إن الولايات المتحدة تواصل تقديم أدلة إلى المحكمة الجنائية الدولية بشأن جرائم الحرب المرتكبة في أوكرانيا، حتى في الوقت الذي نددت فيه واشنطن بطلب المدعي العام للمحكمة إصدار أوامر اعتقال بحق مسؤولين إسرائيليين.

بريطانيا تتقد خطوة «الجنائية الدولية»: غير مفيدة

وقال متحدث باسم رئيس الوزراء البريطاني، ريشي سونك، إن قرار المدعي العام للمحكمة الجنائية الدولية طلب إصدار أمر باعتقال رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو غير مفيد. وأضاف المتحدث ذاته: «هذا الإجراء لا يساعد فيما يتعلق بوقف القتال أو إخراج الرهائن أو إدخال المساعدات الإنسانية».

النمسا: أمر لا يمكن فهمه

قال المستشار النمساوي كارل نيهايمر: «إننا نحترم استقلال

ذا هيل: الهجرة هي المنقذ الحقيقي للشعب الأميركي



محددة أو مؤقتة أو موسمية.

وخلصت الكاتبة إلى أن الوقت حان لكي يدرك المسؤولون المنتخبون أن الميزة التنافسية للولايات المتحدة تكمن في رغبة الناس الدائمة في بناء مستقبل أفضل، وأن هناك ثمة تدفعا البلاد مقابل المعارضة العنيدة غير المحسوبة للقادمين الجدد، وما لم يتخذ صناع السياسات الإجراءات اللازمة، فإن الأميركيين الأكبر سنا سيضطرون بشكل غير عادل إلى تحمل هذه التكلفة.

تقييد القبول الجديد بسبب نقص الموظفين، حسب مسح أجرته جمعية الرعاية الصحية الأميركية لعام 2022، مما يعني أن العاملين في مجال الرعاية الصحية المهاجرين في وضع جيد لسد هذه الفجوات.

ودعت الكاتبة الكونغرس إلى توسيع مسارات الهجرة للعاملين المباشرين في مجال الرعاية الصحية، مشيرة إلى أن أحد الاحتمالات هو اقتراح معهد بروكينغز لإنشاء فئة تأشيرة مخصصة للعاملين في مجال الرعاية الصحية، تكون خيارات مسار عملهم الحالية إما

الكافية للسكان المسنين، وهم يمثلون مجموعة متنوعة من المواهب والمهارات لقوتنا العاملة، مما يحفز النمو الاقتصادي.

وحسب مكتب الميزانية في الكونغرس، ستساعد الهجرة في تعزيز الاقتصاد الأميركي بنحو 7 تريليونات دولار على مدى العقد المقبل، وتوليد ما يقرب من تريليون دولار من أموال الضرائب الفدرالية.

ولا تقتصر المزايا المالية على المهاجرين ذوي المهارات العالية الحاصلين على تأشيرات عمل، فحسب دراسة جديدة أجرتها وزارة الصحة والخدمات الإنسانية، قدم اللاجئون وطالبو اللجوء وحدهم مساهمة صافية تبلغ حوالي 124 مليار دولار في خزائن الضرائب المحلية والولاية والفدرالية من عام 2005 إلى عام 2019.

تجديد ديمغرافي

ومع التهرّم السكاني وانخفاض معدلات المواليد بين السكان الأصليين إلى أدنى مستوياتها، فإن الهجرة -حسب فيغناراجا- توفر التجديد الديمغرافي المطلوب، كما أن دخول المزيد من المهاجرين، يساهم في تنشيط القوى العاملة ودعم مجموعة أكبر من المساهمين في هذه البرامج.

ورأت الكاتبة أن ما تظهره الدراسات المتتالية من أن المهاجرين يميلون إلى أن يكونوا أصغر سنا ويعملون لفترة أطول ويتمتعون بمعدلات مواليد أعلى، يساعد على تعويض الاختلالات الديمغرافية الحالية التي تترك الولايات المتحدة.

وذكرت أن 61% من دور رعاية المسنين أبلغت عن

تظهر الروايات المتعلقة بالهجرة وكراهية الأجانب الولايات المتحدة وكأنها تعج بالمهاجرين، ولكن الواقع هو أن الهجرة من شأنها أن تساعد في ضمان بقاء برامج الضمان الاجتماعي والرعاية الطبية قابلة للحياة ومستدامة.

وفي هذا الموضوع، تحدثت كريش أومارا فيغناراجا الرئيسية والمديرة التنفيذية لمنظمة «ملجأ عالمي» (Global Refuge)، في مقال بموقع «ذا هيل» الأميركي، افتتحته باستعراض تقرير وصفته بالمشؤم حول الرعاية الطبية، صادر عن أمناء الضمان الاجتماعي والرعاية الطبية. بحسب الجزيرة نت.

وقالت رئيسة المنظمة إن النقطة المضيئة الوحيدة في التقرير هي أن الولايات المتحدة ربما تكون قد تمكنت من تأجيل الإفلاس لمدة عام واحد، مشيرة إلى أن ذلك لا يمثل عزاء كبيرا في بلاد تواجه تحالفا ثلاثيا، بين شيخوخة السكان وتدني معدل المواليد وارتفاع الديون الفدرالية.

الهجرة ضرورة

وتتطلب هذه الحقائق المتعلقة بالأجيال إيجاد حلول على نطاق واسع، وبالتالي فإن سياسة الهجرة المدروسة تشكل على وجه التحديد شريان الحياة الذي تحتاج إليه الرعاية الطبية والضمان الاجتماعي بشدة، كما ترى الكاتبة.

ونبهت فيغناراجا إلى أن ما يغيب عن ذهن القوميين هو أن المهاجرين يقدمون مساهمات اقتصادية وضرورية مباشرة، ويساهمون في التجديد الديمغرافي، ويشكلون قوى عاملة في مجال الرعاية الصحية لتوفير الرعاية



مقهى ومطعم غالاتا Galata sweets Turkish coffee

تجربة الفطور و الحلويات والمعجنات
التركية في مدينة ديربورن الامريكية

1035 Mason St. Suite 102, Dearborn Mi, 48124

313.914.7059 info@galatasweetsusa.com

galatasweetsusa.com

FOLLOW US ON



Middle East Eye: Cambridge's most affluent college to divest from arms companies

Trinity College Cambridge, the most affluent constituent college of the University of Cambridge, has decided to divest from all arms companies. According to the UK-based news website Middle East Eye, the college council, which holds responsibility for important financial and other decisions, opted to eliminate Trinity's investments in arms companies in early March.

The report, citing three well-informed sources close to Trinity's student union, noted that the college decided not to announce that it would divest from arms companies after an activist defaced a 1914 portrait of Britain's then-foreign secretary, Arthur Balfour, who authored the infamous Balfour Declaration, which set out London's aim to establish a national home for the Jewish people in Palestine.

The incident prompted widespread media coverage in the United Kingdom and condemnations from British lawmakers, including Deputy Prime Minister Oliver Dowden. The Balfour Declaration came in the form of a letter from Balfour addressed to Lionel Walter Rothschild, a figurehead of the British Jewish community. It was published on November 2, 1917.

The declaration was made during World War I (1914-1918) and was included in the terms of the British Mandate for Palestine after the dissolution of the Ottoman Empire.

It is widely seen as the precursor to the 1948 Palestinian Nakba, when Zionist armed paramilitary groups, who were trained and created to fight side by side with the British in World War II, forcibly expelled more than 750,000 Palestinians from their homeland.

Back in February, Middle East Eye reported that Trinity had invested £61,735 (\$78,089) in Israel's largest arms company, Elbit Systems, which manufactures 85 percent of the drones and land-based equipment used by the Israeli military.

Middle East Eye also revealed that the college had millions of dollars invested in other companies arming, supporting and profiting from the unrelenting Israeli military onslaught on Gaza.

The International Centre of Justice for Palestinians (ICJP), a Britain-based rights group, in response, issued a legal notice to Trinity College on February 28, warning that its investments could make it potentially complicit in the Israeli war crimes.

The ICJP indicated in its legal notice that "officers, directors and shareholders at the college may be individually criminally liable if they maintain their investments in arms companies that are potentially complicit in Israeli war crimes and crimes against humanity."

Furthermore, the news website disclosed in February that the college had also investments worth approximately \$3.2 million in Caterpillar, a US-based heavy equipment company that has long been the target of boycott campaigns for its sale of bulldozers to the Israeli army, and multiple other companies involved in Israel's war on Gaza, including General Electric, Toyota Corporation, Rolls-Royce, Barclays Bank and L3Harris Industries.

Trinity has refrained from making any commitment regarding divestment from all these companies.

An open letter written by Cambridge academics and signed by more than 1,700 staff, alumni and students from the university was published on Thursday, expressing support for protesters who set up a protest encampment last week that calls on the university to end any potential complicity in the Israeli genocidal war on Gaza.

Around a hundred students gathered on the lawn outside Cambridge's King's College on Monday, where they erected tents and demanded the institution commit to divesting from companies involved in the Gaza war.

They joined students at over 100 universities worldwide who have set up similar protest movements.

Israel launched its atrocious onslaught against the Gaza Strip, targeting hospitals, residences, and houses of worship since Palestinian resistance movements launched a surprise attack, dubbed Operation al-Aqsa Storm, against the usurping regime on October 7.



غارديان: وضع مدني السودان لم يعد يتحمل إضاعة الوقت

السودان في مجلس الأمن. وحذرت ليندا توماس غرينفيلد، سفيرة الولايات المتحدة في الأمم المتحدة، من أن الهجوم على الفاشر سيكون «مذبحة ضخمة» و«كارثة فوق كارثة» ويهدد بعواقب إذا استمر.

وأكدت الصحيفة على أهمية الحاجة إلى الضغط على كافة المستويات - من مجلس الأمن الأممي إلى الحكومات الإقليمية - التي تتعامل مع قادة من المستوى الأدنى - لاستعادة الهدنة غير الرسمية المعمول بها حول الفاشر في أواخر العام الماضي. كما يجب الضغط على القوات المسلحة السودانية للالتزام بمفاوضات جادة بشأن وقف إطلاق النار وإنهاء الحرب.

وخلصت إلى أن المنظمات غير الحكومية والناشطين السودانيين محقون في الدعوة إلى فرض حظر على الأسلحة على السودان ككل، وإنشاء بعثة أممية جديدة لحماية المدنيين، رغم أن الخطوة الأولى الأكثر قبولاً قد تكون الاتفاق على إرسال مراقبين من طرف ثالث إلى الفاشر.

-المدير التنفيذي لمختبر البحوث الإنسانية بجامعة بيل - هي القتل الجماعي المستهدف في الفاشر التي يقطنها أكثر من 1.5 مليون شخص.

وخلص مركز راؤول والنبرغ لحقوق الإنسان إلى أن الإبادة الجماعية تحدث مرة أخرى في دارفور، بعد عقدين من ترويعها العالم أجمع.

وقالت هيومن رايتس ووتش إن قوات الدعم السريع والمليشيات المتحالفة معها ارتكبت جرائم إنسانية ضد قبيلة المساليت وغيرها من السكان غير العرب في الجنيينة وما حولها العام الماضي، وهو ما أدى إلى مقتل الآلاف.

وقالت الحكومة البريطانية إن أعمال العنف أظهرت «كل السمات المميزة للتطهير العرقي»، وهناك أسباب وجيهة للخوف من أن تشهد الفاشر المزيد.

وعلقت الصحيفة بأن بريطانيا تتحمل مسؤولية خاصة، نظراً لأنها تقود ملف

حذرت صحيفة الغارديان في افتتاحية لها من تفاقم أكبر كارثة إنسانية في العالم بعد سنة على بدء الحرب في السودان، وقالت إنه لم يعد يوجد وقت لإضاعته لحماية المدنيين هناك.

وترى الصحيفة البريطانية أن هناك 3 طرق يمكن أن يموت بها المدنيون في الحرب التي تقترب من الفاشر، المدينة الرئيسية الوحيدة في إقليم دارفور التي لم تستول عليها قوات الدعم السريع، وأشارت إلى أنهم يموتون بالفعل في اثنتين منها.

وأولى تلك الطرق هي الحرمان، حيث أدى الحصار المفروض على المساعدات الإنسانية إلى تفاقم الظروف البائسة بالفعل. والثانية هي تبادل إطلاق النار، حيث قتل طفلان ومقدم رعاية واحد على الأقل عندما ضربت غارة جوية شنتها القوات المسلحة السودانية منطقة قريبة من مستشفى للأطفال في نهاية الأسبوع، وفقاً لمنظمة أطباء بلا حدود.





Atletico Stadium Closure for Racist Abuse Overturned

Atlético Madrid have won an appeal to overturn a two-game partial stadium ban imposed by the Spanish Football Federation (RFEF) after Athletic Club player Nico Williams suffered racist abuse during a league game. According to leadership.

The RFEF's Appeals Committee also annulled in ruling the €20,000 fine handed to Atlético by its Disciplinary Committee for the incident.

The LaLiga fixture between Atlético and Athletic on April 27 was stopped in the 36th minute by referee Juan Martínez Munuera as part of LaLiga's protocol against racism after he heard abuse from the Wanda Metropolitano stands directed at Williams.

With the help of police, Atlético identified the perpetrator, who is a club member, and suspended him indefinitely.

According to the Appeals Committee, Atlético couldn't have done anything to prevent the "isolated incident."

"Both from the point of view of prevention and reaction, [Atlético deployed] measures that demonstrate behaviour of the greatest possible diligence," the ruling said.

"The club's active collaboration, the identification of the person responsible and the fact that it was an isolated incident, carried out by a single person, allows us to affirm that the maximum possible diligence was taken by the club. The attribution of responsibility could only arise from an objective liability that is not what is provided for in the regulations and is not admissible in the sanctioning area."



الإعلام العبري يواصل حملات التحريض العنصرية.. وقواقع التواصل تنشر تدوينات لسانة متطرفين ضد الفلسطينيين

بشأن موقفه من اجتياح رفح، وكتب على منصة "إكس" إن "موقف الرئيس بايدن بشأن رفح وبيع الأسلحة المشروطة، لا يعرض إسرائيل للخطر فحسب، بل العالم الحر بأكمله".

أما عضوة الكنيست عن "الصهيونية المتدينة" تسيغي سوكون، فهاجمت الأمم المتحدة بعد التصويت على أحقية دولة فلسطين بالعضوية الكاملة. وكتبت على منصة "إكس" أن "معاداة السامية المقطرة لم تختف للأبد، يجب أن يكون الرد البناء في نطاق أوسع، ما يوضح للعالم أنه لن تكون هناك إمكانية لإقامة دولة إرهابية فلسطينية"، بحسب قولها. وفي ذات الوقت، كتب وزير الشتات ومناهضة اللاسامية عميحاي شيكلي، معلقا على خبر "دعوة طلاب في جامعة بن غوريون لإقالة محاضرين داعمين للقضية الفلسطينية"، قائلاً: "يعطيكم العافية! أتى الوقت لأن يتوقف الطلاب الإسرائيليون عن الصمت على محاضرين وأكاديميين داعمين لسلطة التحرير الفلسطينية والشركاء في فرية الدم المعادية للسامية ضد جنود جيش الدفاع الإسرائيلي ودولة إسرائيل".

وكذلك حرض سفير إسرائيل في الأمم المتحدة غلعاد أردان، على منظمة الصليب الأحمر الدولية، وقال: "يحتفل العالم باليوم العالمي للصليب الأحمر. يدعي الصليب الأحمر أنه ملتزم بمساعدة كل المحتاجين، لكن هذا لا يمكن أن يكون أبعد عن الحقيقة. منذ أحداث 7 أكتوبر، لم يفعل الصليب الأحمر شيئاً من أجل رهاقنا المحتجزين في غزة. لا زيارات. لا يوجد علاج. إنه وصمة عار".

وأضاف: "نتنياهو وهنغبي غير قادرين على عمل أي شيء ضد الأوتروا، ويعارضان مقترح قانون قدمته لتعريفها بأنها منظمة إرهابية".

استمرت وسائل الإعلام العبرية، في نشر تقارير تحريضية ضد الشعب الفلسطيني، في الوقت الذي فتحت فيه مواقع التواصل الاجتماعي، صفحاتها لسياسيين إسرائيليين، حرضوا على الفلسطينيين، رغم استمرار حملة ملاحقة المحتوى الفلسطيني الذي يفضح جرائم الاحتلال. وفي تقرير جديد نشرته وكالة الأنباء الفلسطينية "وفا"، رصدت فيه الخطاب التحريضي والعنصري في الإعلام الإسرائيلي ضد الفلسطينيين، في ظل الحرب الإسرائيلية المتواصلة ضد قطاع غزة والضفة الغربية. وفقاً لـ "القدس العربي".

ورصد التقرير ما جاء في مقال نُشر بصحيفة "معاريف" العبرية للكاتب شلومو شمير، جاء فيه أن "السلطة الفلسطينية تستغل الانتقادات الموجهة إلى إسرائيل لتحقيق مكاسب سياسية"، ويشير محرراً: "لقد حصلت فلسطين على أفضلية في الأولويات الدولية ويريدون الاستفادة من هذا".

كذلك نشرت صحيفة "مكور ريشون" خيراً تحريضياً، تناول موضوع الطلب الفلسطيني للحصول على العضوية الكاملة في الأمم المتحدة، والذي أثار حفيظة السياسيين في إسرائيل، وأيضاً حفيظة الإعلام الإسرائيلي، الذي هاجم الخطوة واعتبرها هجوماً من قبل السلطة الفلسطينية.

التحريض في مواقع التواصل

وترافق ذلك مع مواصلة أعضاء الأحزاب المتطرفة ولا سيما "الصهيونية المتدينة" و"القوة اليهودية"، التحريض على قطاع غزة، والمطالبة باجتياح مدينة رفح، وكذلك مهاجمة الجمعية العامة للأمم المتحدة، والاحتجاجات الطلابية الداعمة لفلسطين.

ورصد التقرير ما كتبه وزير الأمن القومي المتطرف إيتامر بن غفير، على منصة "إكس"، والتي جاء فيه: "إجابة واحدة فقط: أمر فوري لاحتلال رفح! زيادة الضغط العسكري". أما وزير التراث عميحاي إياهو، فهاجم على صفحته في منصة "إكس" الرئيس الأمريكي جو بايدن لضغطه على نتنياهو لعدم اجتياح مدينة رفح، وقال: "يمكن لجو بايدن أن يكون تشرشل، لكنه اختار أن يكون تشمبرلين.. لقد اختار الخزي وسيتلقى أيضاً الخزي والحرب" وفق تعبيره.

كذلك هاجم عضو الكنيست عن حزب "الليكود" دان إليوز، الرئيس بايدن

المركز الإسلامي لمدينة ديترويت Islamic Center of Detroit



Who We Are

The Islamic Center of Detroit (ICD) exists to serve the most vulnerable people within Metropolitan Detroit through the Muslim faith, Islamic principles, and a fundamental belief in assisting others. Officially opened to the public in January 2000, the ICD offers programming not only to its Muslim constituency, but also the underserved surrounding the Brooks, Fiskhorn, Warrendale, and Cody Rouge neighborhoods, and surrounding communities.

Services

-  Food Program
-  Child And Adult Care
-  Mental health services
-  Banquet Hall
-  youth programmes
-  Community services
-  Educational programs

من نحن

المركز الإسلامي في ديترويت (ICD) موجود لخدمة الأشخاص الأكثر ضعفا داخل متروبوليتان ديترويت من خلال العقيدة الإسلامية والمبادئ الإسلامية والإيمان الأساسي بمساعدة الآخرين. تم افتتاح ICD رسميا للجمهور في يناير 2000، ويقدم برامج ليس فقط لدائرته الإسلامية، ولكن أيضا للمحتاجين في مقاطعة وين والمجتمعات المحيطة.

خدماتنا

-  برنامج أغذية
-  رعاية الأطفال والكبار
-  خدمات الصحة النفسية
-  قاعة المناسبات
-  برامج شبابية
-  خدمات مجتمعية
-  برامج تعليمية





الوكالة تطلق برنامجاً خلال شهر التوعية بالصحة النفسية للأمهات

شبكة ديترويت واين المتكاملة للصحة تعمل على تحسين الخدمات للمساعدة في علاج اكتئاب ما بعد الولادة

العربي الأمريكي اليوم

تتعامل الأمهات مع عدد لا يحصى من المخاوف الصحية من خلال إنجاب طفل سليم إلى العالم (موقع الشبكة) تتعامل الأمهات مع عدد لا يحصى من المخاوف الصحية من خلال إنجاب طفل سليم إلى العالم (موقع الشبكة) ديترويت - الأمة برس - تعلم شبكة ديترويت واين المتكاملة للصحة (DWIHN) أن أحد أعظم متع الحياة هو جلب طفل إلى هذا العالم، ولكنه قد يكون أيضاً وقتاً مخيفاً للغاية. تتعامل الأمهات مع عدد لا يحصى من المخاوف الصحية من خلال إنجاب طفل سليم إلى العالم، الأمر

الذي قد يكون أمراً مربكاً. ولهذا السبب تعمل DWIHN على المساعدة في دعم الأمهات من خلال الشراكة مع تحالف تحسين جودة الفترة المحيطة بالولادة بجنوب شرق ميشيغان (SEMPQIC). تقوم المبادرة، التي تمولها SEMPQIC، بتدريب الأطباء ضمن شبكة DWIHN لمساعدتهم على تحديد الأمهات اللاتي قد يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة (PPD). يتضمن التدريب عملية فحص جديدة ومعززة لاكتشاف العلامات والأعراض المبكرة لمرض اكتئاب ما بعد الولادة. قال إريك دويه، الرئيس والمدير التنفيذي في تصريح له:

"من خلال هذه المبادرة الجديدة، تعمل DWIHN على توسيع نطاق الوصول إلى الرعاية لدعم الأسر التي تتعامل مع اكتئاب ما بعد الولادة". "نحن نعلم أن الأمهات يتأثرن عاطفياً وجسدياً وعقلياً خلال هذه الفترة، ويعد اكتشاف العلامات مبكراً طريقة أخرى لحماية الأم والطفل."

في كل عام، تعاني ما يقرب من 800 ألف أم من اضطراب اكتئاب ما بعد الولادة، بما في ذلك 16% من الأمهات في ميشيغان، وفقاً لتقرير صحة المرأة والطفل لعام 2023. تشمل الأعراض الشعور المستمر بالقلق والتعب وحتى

الشعور بالذنب. تشمل بعض المشكلات الجسدية التي قد تواجهها الأمهات تغيرات في الشهية أو الوزن أو أنماط النوم.

تتيح هذه المبادرة لـ DWIHN الفرصة لرفع مستوى الوعي حول PPD، وتعزيز المحادثات التي غالباً ما يتم تجنبها، وتقديم الحلول. تم تصميم النهج الجديد للكشف عن اكتئاب ما بعد الولادة في وقت مبكر وتقديم رعاية متخصصة. ستوفر البرمجة أيضاً أدوات مهمة للأباء وغيرهم من الأفراد في دائرة دعم الأم.

تواصل الوكالة ريادتها في الوصول إلى الرعاية الجيدة في ديترويت ومقاطعة واين

شبكة ديترويت واين الصحية المتكاملة تحصل على الاعتماد الوطني المتتالي

العربي الأمريكي اليوم - ديترويت

تلقت شبكة ديترويت واين الصحية المتكاملة (DWIHN)، يوم الثلاثاء 14 مايو 2024، إشعاراً بأنها حصلت على إعادة الاعتماد الثالثة من اللجنة الوطنية لضمان الجودة (NCQA). يعد الاعتماد الكامل لمدة ثلاث سنوات لمنظمة الرعاية الصحية السلوكية المدارة (MBHO) بمثابة تصنيف ملحوظ لأنه يشير إلى أن الوكالة ليس لديها ثغرات كبيرة في أي من المجالات التي تم تقييمها.

قال إريك دويه، الرئيس والمدير التنفيذي لشبكة ديترويت واين الصحية المتكاملة: "إن تحقيق هذه المكانة ليس بالأمر الهين". "لقد بذلت فرقنا جهداً

كبيراً للحفاظ على مستوى الجودة في كل ما نقوم به في خدمة الناس."

يُظهر اعتماد NCQA MBHO للخطة الصحية وأصحاب العمل والمنظمين والجميع أن التزام المنظمة باتباع الممارسات القائمة على الأدلة وتوفير رعاية عالية الجودة والوصول إليها وحماية الأعضاء أمر بالغ الأهمية في نموذج الرعاية الخاص بها.

تتضمن عملية المراجعة الطوعية لـ NCQA أولاً تقييمات صارمة في الموقع وخارجه يجريها فريق من خبراء الرعاية المدارة. بعد ذلك، تقوم لجنة إشراف وطنية مكونة من مقدمي خدمات الصحة

السلوكية بتحليل نتائج الفريق وتعيين مستويات الاعتماد بناءً على امتثال المنظمة لأكثر من 60 معيار اعتماد NCQA MBHO في الفئات التالية:

- إدارة الجودة والتحسين
 - تنسيق الرعاية
 - إدارة الاستخدام
 - الاعتماد وإعادة الاعتماد
 - حقوق الأعضاء ومسؤولياتهم
- حصلت DWIHN على اعتماد NCQA MBHO دون انقطاع منذ فبراير 2018. قال دويه: "نحن فخورون بالاحتفاظ بسجل حافل لهذه الخدمة الموثوقة في مجتمعنا بينما نواصل تقديم خدمات رعاية صحية سلوكية عالية الجودة لسكاننا الأكثر ضعفاً."





نحن هنا **لنستمع إليكم**. Here to **Talk**.
نحن هنا **لنساعدكم**. Here to **Help**.

الشبكة الصحية التكاملية في مقاطعة وين ويدرويت



نخدم قرابة 75 ألف شخص ، في المجالات التالية

DWIHN Helps Nearly 75,000 People

- Behavioral Health
- Children's Services
- Developmental Disabilities
- Intellectual Disabilities
- Substance Use
- الصحة السلوكية
- خدمات الأطفال
- خدمات ذوي الاحتياجات الخاصة
- خدمات أصحاب الاضطرابات التعليمية
- الإدمان على المواد المخدرة

www.dwihn.org



@DetroitWayneIHN

Do You Need Help? Contact Us. 24-Hour HelpLine 800-241-4949



University presidents US face faculty retribution over Gaza protests

Presidents of prominent US universities are facing retribution for weeks-long student encampments protesting Israel's war in Gaza.

As student protests over Israel's war on Gaza, which has killed more than 35,000, continue in the last days of the academic year, many faculty members are formally raising concerns about senior administrations' crackdowns on largely peaceful student protesters, which arguably only intensified and inflamed the movements. According to new Arab.

At Columbia University in New York, the Faculty of Arts and Sciences passed a vote of "no confidence" on for Nemat Minouche Shafik in response to her congressional testimony last month and for her crackdown on students who had set up an encampment on campus.

The resolution, which raised concerns about academic freedom and governance, was introduced by Columbia's chapter of the American Association of University Professors.

"We have lost confidence in the capacity of the senior administration, as personified by the president, to make the right decisions for Columbia based on the series of mistakes and miscalculations and overreaches and violations of norms of governance and of standards of administrative behavior over the past academic year," the president of the association, David Lurie, told the student newspaper the Spectator.

This follows a vote by the faculty senate at the University of Southern California censuring the university's president Carol Folt, and provost, Andrew Guzman following the cancellation of the speech by the valedictorian, a Muslim student who had not yet written her speech.

The resolution noted "widespread dissatisfaction and concern among the faculty about administrative actions and decisions" of recent events at the institution, which included a heavy-handed response to student protesters.

As the academic year comes to a close at universities across the US, university heads, particularly those that engaged in heavy-handed crackdowns, are likely to see similar measures.



الهجوم الإسرائيلي على رفح يؤدي إلى تفاقم التوتر في العلاقات مع مصر

جزيرة سيناء والحد من الأسلحة المسموح بها على جانبي الحدود.

وقال السيد إن إسرائيل، من خلال «وضع الدبابات والعربات المدرعة بالقرب من الحدود»، قد ارتكبت بالفعل «انتهاكا صارخا لمعاهدة السلام».

وردا على سؤال حول الأمر، وصف شكري المعاهدة بأنها «خيار استراتيجي» وقال إن «الانتهاكات تتم معالجتها في إطار فني وعسكري ضمن البات محددة».

ومع التاريخ الطويل للجبران في التعامل بهدوء مع الخلافات، قال عبود إن مصر من المرجح أن تلتزم بـ «سياستها الخارجية التي تتجنب المخاطرة».

وقال السيد إن المسؤولين المصريين يبدو أنهم «مترددون في الرد» على عملية رفح الإسرائيلية، لكنه قال إن القاهرة «أدركت أن الرد المحدود لن يرضي الرأي العام المصري».

وحذر عبود من أن رؤية «فحص الجنود الإسرائيليين للمساعدات المصرية سيكون بمثابة كابوس للمسؤولين المصريين الذين سيواجهون غضبا شعبيا جامحا».

واتخذت وسائل الإعلام الموالية للدولة موقفا أكثر تشددا ضد إسرائيل فيما وصفه السيد بـ «التصعيد الإعلامي». لكن عبود كتب أنه حتى هذا يجب أن «يفهم في المقام الأول على أنه رسائل محلية (وقومية عربية)».

الإسرائيلية إلى الانضمام إلى محاولة إثبات أنها ترتكب إبادة جماعية.

التراجع إلى الزاوية

ومنذ استيلاء القوات الإسرائيلية على جانب غزة من معبر رفح، رفضت مصر تنسيق إيصال المساعدات عبر نقطة حدود غزة.

وعندما قال وزير الخارجية الإسرائيلي إسرائيل كاتس إنه يأمل في «إقناع مصر» بإعادة فتح المعبر، رد نظيره المصري سامح شكري بأن إسرائيل «تشبه الحقائق وتتصل من مسؤوليتها» عن الأزمة الإنسانية في غزة.

وألقى نتنياهو اللوم مرة أخرى على مصر، وقال إن إسرائيل تريد فتح معبر رفح «أمس، إذا استطعنا».

وكتب أحمد عبوده، الزميل المشارك في تشاتام هاوس، أن أي اتفاقات مع مصر بشأن تنسيق المساعدات كان لا بد أن «تنهار تحت وطأة السيطرة الإسرائيلية على المعبر».

وقال عماد جاد من مركز الأهرام للدراسات السياسية والاستراتيجية الذي تديره الدولة في مصر إن إسرائيل «أخرجت» الوسطاء الرئيسيين مصر وقطر بدخول رفح، خاصة بعد أن قالت حماس إنها وافقت على اقتراح الهدنة.

ورداً على ذلك، قال إن «مصر تتخذ خطوات محسوبة» - وهو رأي يشاركة فيه محللون آخرون، على الرغم من أن الكثيرين قالوا إن هذه الخطوات تستهدف إلى حد كبير الجمهور المحلي في مصر.

وقال عبوده إن الانضمام إلى قضية محكمة العدل الدولية يظل خطوة «رمزية إلى حد كبير»، وإن كانت «لا تزال تكشف عن شعور عميق في مصر بأنها محاصرة وعليها التراجع». ومع ذلك، توقع أن القاهرة لن تذهب إلى حد «تعليق معاهدة السلام»، وهو خيار «يعلم الجميع أنه غير مطروح على الطاولة».

سلام بارد

وأصبحت مصر أول دولة عربية تعترف بإسرائيل بموجب اتفاقات كامب ديفيد عام 1979، وكثيرا ما توصف العلاقة بينهما منذ ذلك الحين بأنها «سلام بارد».

شددت مصر لهجتها بعد أشهر من الإدانة المدروسة لإسرائيل بشأن حرب غزة ودعمت رسميا قضية دولية تتهم جارتها بارتكاب جرائم إبادة جماعية.

وكتفت القاهرة ووسائل الإعلام الموالية لها انتقاداتها اللاذعة لإسرائيل بسبب الصراع الدائر في جارتها، مما يعكس الغضب الشعبي في أكبر دولة عربية من حيث عدد السكان في العالم.

وتبادلت الدولتان أيضا اللوم بشأن إغلاق معبر رفح الحدودي في غزة مع مصر، وهو شريان حياة حاسم لشاحنات المساعدات، منذ أن سيطرت القوات والدبابات الإسرائيلية على جانب غزة.

وفقا لوكالة أ ف ب.

لكن على الرغم من الحرب الكلامية، لا يتوقع المحللون تهديدا لمعاهدة السلام الموقعة عام 1979 بين إسرائيل ومصر، الحليفين للولايات المتحدة والمتقنين للمساعدات الأمريكية بالمليارات.

منذ اندلاع أسوأ حرب على الإطلاق في غزة مع هجوم حماس في 7 أكتوبر/تشرين الأول، سارت مصر في عهد الرئيس عبد الفتاح السيسي على حبل دبلوماسي مشدود.

وبينما تدين إسرائيل وتحذرهما من دفع اللاجئين الفلسطينيين عبر الحدود، فقد توسعت أيضا في محادثات الهدنة، واحتفظت بسفيرها في إسرائيل، وساعدت لفترة طويلة في توصيل المساعدات عبر رفح.

لكن صبرها قد نفذ أكثر بعد أن تعهد رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو بغزو بري كامل لمدينة رفح في جنوب غزة، حيث تم دفع نحو 1.5 مليون فلسطيني نحو الحدود المصرية.

وقال أستاذ العلوم السياسية في جامعة القاهرة، مصطفى كامل السيد، إن القاهرة «وضعت في موقف لا تريد أن تكون فيه، حيث كان عليها أن ترد».

وأعلنت مصر، أنها ستتدخل لدعم قضية جنوب أفريقيا ضد إسرائيل أمام محكمة العدل الدولية في لاهاي، دون أن تعلن تفاصيل. وقال السيد إن هذه الخطوة تشير إلى «تحول كبير» حيث تنتقل مصر من انتقاد السياسات



بيت المال
baitulmaal®

بيت المال مؤسسة خيرية بمثابة قناة بين
تعاطف المانحين واحتياجات المستفيدين

نحول تعاطفك إلى أمل للمحتاجين في جميع أنحاء العالم



بيت المال
baitulmaal®

لعالم خال من العوز

Baitulmaal provides life-saving, life-sustaining and life-enriching humanitarian aid to under-served populations around the world regardless of faith or nationality.

للتواصل مع بيت المال : Contact Baitulmaal

2300 Valley View Ln Suite 370
Irving, TX 75062

Headquarters: +1 (972) 257-2564
Donor Care: +1 (833) 366-6771

info@baitulmaal.org



Scientists discover important link between diet and cancer risk

A chemical linked to uncontrolled diabetes can increase the risk of tumour formation, according to a new study that may help people susceptible to cancer manage their diet.

The study revises a longstanding theory about certain "cancer-preventing" genes. Known as Knudson's two-hit paradigm, the theory proposes that cancer-preventing genes in human cells must be permanently deactivated before cancer can start to grow. According to "independent".

The latest research, however, suggests that methylglyoxal – a chemical released when the body breaks down glucose to produce energy – can deactivate such protective genes.

This means repeated episodes of uncontrolled diabetes or prolonged poor diet can "add up" over time to increase cancer risk.

"We started the study aiming to understand what factors elevate risk in families susceptible to cancer, but ended up discovering a deeper mechanism linking an essential energy consumption pathway to cancer development," said Dr Li Ren Kong, one of the authors of the study from the National University of Singapore.

The researchers found that changes in glucose metabolism in lab-grown human breast tissue increased the risk of cancer by temporarily disabling a gene, called BRCA2, that protects humans from tumours.

They also showed that cells from people at a high risk of developing breast or ovarian cancer – because they have inherited a faulty copy of BRCA2 – were sensitive to methylglyoxal.

This chemical, the researchers said, can cause changes in DNA that serve as early warning signs of cancer development

The scientists also studied people who did not have a faulty BRCA2 copy but were still prone to experiencing higher-than-normal levels of methylglyoxal, such as those with diabetes.

Such patients, who usually produced excess methylglyoxal because of obesity or poor diet, displayed similar signs indicating a higher risk of developing cancer, the study found.

"Our research suggests that patients with high methylglyoxal levels may have higher cancer risk. Methylglyoxal can be easily detected by a blood test for HbA1C, which could potentially be used as a marker," another author of the study, Ashok Venkitaraman, said.

"Furthermore, high methylglyoxal levels can usually be controlled with medicines and a good diet, creating avenues for proactive measures against the initiation of cancer," he added.

The new findings hold promise for advancing cancer prevention strategies and promoting healthy ageing, the researchers said.

Dr Li said the findings raise "awareness of the impact of diet and weight control in the management of cancer risks".



لمنع الانتحار.. فك شفرة المشاعر الإنسانية بالذكاء الاصطناعي

حازم بدر

النموذج للتعرف على المشاعر تلقائياً من خصائص الكلام. التدريب النموذجي: تدرب النموذج باستخدام بنيات التعلم العميق المتقدمة، وتعلم تحليل أنماط الشكل الموجي في الكلام، وتحديد الحالات العاطفية المختلفة المرتبطة بها. اختبار النموذج والتحقق من صحته: واختبروا النموذج المدرب على جزء منفصل من مجموعة البيانات لتقييم أدائه وقياس معدلات النجاح لقدرته على تحديد المشاعر بدقة في التسجيلات، فتعرف على المشاعر الأربعة في مجموعة البيانات المدخلة بدقة، وحدد بشكل صحيح القلق بنسبة 82% من الوقت والحياة 78% والحزن 77% والغضب 72%.

مرونة وقدرة على التكيف

واستناداً إلى نتائج الاختبار، حسّن الباحثون النموذج بشكل متكرر لتعزيز دقته وأدائه، وذلك عن طريق تحسين خوارزميات النموذج لالتقاط الفروق الدقيقة، بما يمكنه من التعرف على عواطف الكلام بشكل أفضل.

ولا يدعي الباحث بمختبر علوم البيانات بجامعة كيبك الكندية «علاء النفيسي» والمطور الرئيسي لهذا النموذج، أن نموذجه هو الأول من نوعه الذي يسعى لتقديم تلك الخدمة، لكنه يؤكد أنه الأفضل من ناحية المرونة والقدرة على التكيف.

ويقول النفيسي في البيان الذي نشره الموقع الإلكتروني للجامعة: «على عكس النماذج القديمة التي تتطلب أن تكون مقاطع الكلام بنفس الطول، يتعامل نموذجنا مع مقاطع ذات أطوال مختلفة، وهذا يعني أنه أكثر مرونة وقدرة على التكيف، وقادر على معالجة بيانات الكلام بغض النظر عن مدة كل مقطع».

ويضيف أنه يأمل أن يُستخدم نموذجه لدعم وظيفة المستشارين في توجيه المتصلين واختيار إستراتيجية التدخل المناسبة لحمايتهم من خطر الانتحار.

غير صالح للتعميم

ومع تقديره لما ذكره الباحثون في دراستهم، يرى مدير برنامج الذكاء الاصطناعي بجامعة النيل الأهلية بمصر «مصطفى العطار» في حديث هاتفني مع «الجزيرة نت»، أن «النموذج غير صالح للتعميم مع كل اللغات، وداخل اللغة الواحدة قد لا يكون صالحاً للتطبيق على كل من يتحدث بها، إلا في حال جمع بيانات تغطي كافة اللهجات داخل اللغة الواحدة، وهذه مهمة صعبة للغاية».

وأضاف أن «هناك مشكلة أخرى تتعلق بجودة البيانات التي جمعت، فحتى يعطي النموذج نتائج دقيقة يجب أن تكون البيانات مثبته بشكل إكلينيكي، بمعنى أن تكون البيانات التي تدرب عليها النموذج تعكس ميولاً انتحارية، ومثبته إكلينيكي أن صاحبها يعاني من تلك الميول».

ويخلص العطار من ذلك إلى أن ما فعله الباحثون لا يمكن الوثوق به بدرجة 100%، ولا يجب أن يدفع القائمين على الخطوط الساخنة إلى إهمال مهاراتهم الشخصية في اكتشاف الميول الانتحارية، ولكن يمكن أن يكون عاملاً مساعداً فقط.

قديمًا قال سقراط «تكلم حتى أراك»، وكان يقصد بذلك أن ما بداخل الإنسان من أفكار ومعارف يمكن أن يظهر في أسلوب كلامه. وأحد جوانب أهمية هذه الفكرة تظهر إذا تمكنا عبر الكلام من أن ننفذ روح إنسان حياؤه مهددة، فالكلام قد يكون كاشفاً عن الميول الانتحارية قبل أن تتطور إلى فعل حقيقي. ويعد الكلام مفتاحاً لفهم الحالة العقلية والعاطفية للأشخاص، لذلك يتدرب مستشارو الخطوط الساخنة لمكافحة الانتحار على التقاط الميول الانتحارية من أصوات المتصلين، ومن ثم مساعدتهم بشكل أفضل يضمن عدم تطور تلك الميول إلى فعل حقيقي. وفقاً لـ «الجزيرة نت».

ولكن كما لا يوجد نظام مثالي، هناك مجال للخطأ في تفسير كلام المتصلين، لذلك سعى فريق بحثي من جامعة «كيبك» الكندية إلى مساعدة مستشاري الخط الساخن على تقييم حالة المتصل بشكل صحيح عبر تطوير نموذج للتعرف على عواطف الكلام باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي، وذلك عن طريق فك شفرة الموجات الصوتية في أصوات المتصلين، بما يمكن أن يساعد على تحسين الأداء في منع الانتحار.

وتلتقط الموجات الصوتية التغيرات في ضغط الهواء الناتجة عن اهتزازات الحبال الصوتية، وتعكس الخصائص الصوتية للكلام بما في ذلك طبقة الصوت والشدة والمدة.

وتشير الأبحاث إلى أن أنماط معينة في الكلام -مثل معدل الكلام وتباين درجة الصوت والتوقف المؤقت- قد تكون مؤشراً على حالات الصحة العقلية الأساسية، بما في ذلك الاكتئاب والتفكير في الانتحار. ويمكن أن يوفر تحليل الشكل الموجي بواسطة نموذج الذكاء الاصطناعي نظرة ثاقبة لهذه الأنماط، مما يساعد في الكشف المبكر والتدخل، وذلك وفق الدراسة التي عرضها الباحثون مؤخراً في المؤتمر الدولي الثامن عشر للحوسبة الدلالية الذي ينظمه معهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات بأمريكا.

ماذا فعل الباحثون؟

ويشرح تقرير نشره الموقع الإلكتروني لجامعة «كيبك»، الخطوات التي قطعها الباحثون وصولاً إلى تطبيق النموذج القائم على الذكاء الاصطناعي لمنع حالات الانتحار، وكانت على النحو الآتي:

جمع البيانات: جمع الباحثون مجموعتين رئيسيتين من البيانات هما: الأولى: مكالمات فعلية أُجريت على الخطوط الساخنة الخاصة بالانتحار، مع تقديم أمثلة واقعية لمتصلين يعبرون عن حالات عاطفية مختلفة.

الثانية: تسجيلات من ممثلين يصورون مشاعر محددة، مما يزيد من حجم البيانات بمجموعة متنوعة من التعبيرات العاطفية.

شرح البيانات: قُسم كل تسجيل إلى أجزاء أصغر، وعلق الباحثون أو الممثلون المدربون على كل مقطع للإشارة إلى الحالة العاطفية المحددة التي يعبر عنها، مثل القلق أو الحزن أو الغضب أو الحياة.

تطوير النموذج: باستخدام هذه البيانات طور الباحثون نموذجاً للتعلم العميق والتعرف على عواطف الكلام باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي، وصمم هذا



علماء يعيدون تشكيل وجه امرأة إنسان نياندرتال

قام فريق بحث من علماء الآثار بقيادة جامعة كامبريدج بإعادة بناء وجه امرأة إنسان نياندرتال عاشت قبل 75 ألف سنة، وفقاً لبيان نشر على موقع الجامعة، ونقلته وكالة سبوتنيك.

وقال البيان: «فيلم وثائقي جديد يعيد تشكيل وجه امرأة نياندرتال عمرها 75 ألف عام، تم اكتشاف جمجمتها وإعادة بنائها من مئات شظايا العظام من قبل فريق من علماء الآثار وعمال إعادة البناء بقيادة جامعة كامبريدج». ويلاحظ أنه يمكن إلقاء نظرة على المظهر المعاد إنشاؤه في الفيلم الوثائقي «أسرار إنسان نياندرتال».

واستخرج علماء الآثار هيكلها العظمي عام 2018 في كهف شانيدار في كردستان العراق، حيث كان يأتي إنسان النياندرتال في كثير من الأحيان لدفن موتاه. ويلاحظ أن عظام جمجمة إنسان النياندرتال الملقب بـ «شانيدار زد» تعرضت لسحق شديد. واضطر الباحثون إلى لصق الهيكل العظمي الذي تم العثور عليه مع التربة المجاورة بمادة لاصقة وإزالته في كتل صغيرة. بعد ذلك، في أحد مختبرات كامبريدج، أجرى الباحثون تصويراً مقطعيّاً دقيقاً لكل واحدة منها لاستخراج شظايا العظام عن طريق تخفيف الغراء، وقاموا بربط أكثر من 200 جزء من الجمجمة بعناية.

تم فحص الجمجمة المستعادة لإنشاء نسخة طبق الأصل باستخدام طباعة ثلاثية الأبعاد. باستخدام الرأس المطبوع، أضاف فنانو الحفريات طبقات من العضلات الاصطناعية والجلد لإنشاء الوجه.

كانت شانيدار زد وقت وفاتها قد وصلت إلى سن متقدمة بالنسبة لعصرها - فقد كان عمرها حوالي أربعين عاماً، وكان طولها حوالي خمسة أقدام (أو 150 سنتيمترًا). وقال البيان إنه من المعتقد أنه أفضل إنسان نياندرتال تم حفظه خلال هذا القرن.



جراحون تونسيون ينجحون في زرع نظام فيزيولوجي لتحفيز قلب امرأة حامل

نجح جراحون تونسيون في زرع نظام فيزيولوجي لتحفيز القلب لدى امرأة ثلاثينية حامل، في سابقة عالمية أعلنت عنها وزارة الصحة التونسية.

وقالت الوزارة في بيان نشرته على صفحتها الرسمية على فيسبوك إن «القطب الطبي لأمراض وجراحة القلب والشرابين بالمستشفى الجامعي الرابطة قام بإنجاز طبي جديد هو الأول من نوعه في العالم». وفقاً لـ «ميدال أست اونلاين».

ويتمثل هذا النجاح في عملية زرع نظام فيزيولوجي لتحفيز القلب وذلك عبر تحفيز الفرع الأيسر لامرأة حامل تبلغ من العمر 30 سنة مصابة «بإحصار بطيني أديني كامل» و«تبديل مصحح للأوعية الكبيرة»، حيث تم عبر تخفيض التعرض للأشعة السينية ودون خطر على الجنين، كما تم التحقق من جميع معايير التحفيز الحقيقي للفرع الأيسر. وكللت العملية بالنجاح بفضل تضافر جهود

الفريق الطبية وشبه الطبية بقسم الاستكشاف الوظيفي والإنعاش القلبي تحت إشراف رئيس القسم الأستاذ محمد سامي مورالي وإشراف الأستاذة سنا والي بمعية الدكتورة زينب جباري والدكتورة منال بن حليمة.

وأكدت الأستاذة سنا والي في تدوينتها لها على صفحتها بموقع فيسبوك أن «التعرض للأشعة السينية كان منخفضاً عند 202 ملي جراي دون أي خطر حقيقي على الجنين، وهو تحدي حقيقي!»، مشيرة إلى أنه «تم التحقق من صحة جميع معايير التحفيز الحقيقي للفرع الأيسر».

وتواصل الفرق الطبية التونسية في المؤسسات الإستشفائية العمومية سلسلة نجاحاتها في مجال أمراض القلب والشرابين، حيث قام القطب الطبي لأمراض وجراحة القلب والشرابين بالمستشفى الجامعي الرابطة بعدة إنجازات طبية وعلمية متميزة وطنياً ودولياً أكدت كفاءة إطاراته الطبية وشبه الطبية وحرقيتها العالية.

وكشفت وزارة الصحة التونسية في منشور لها عبر صفحتها على

فيسبوك سبتمبر/أيلول الماضي أن الفريق الطبي التونسي أجرى عملية زرع قلب لطفل لم يتجاوز سنه 10 سنوات وهي الأولى من نوعها منذ بداية عمليات زرع القلب بتونس سنة 1993.

ويذكر أن فريق قسم أمراض القلب بالمستشفى الجامعي الرابطة برئاسة الأستاذ محمد سامي مورالي تحصل على جائزة التميز في البحث «للأستاذ علي بوسنيّة» في مجال

أمراض القلب وجراحة الأوعية الدموية لسنة 2023. وتسلم الفريق الجائزة من قبل وزير الصحة علي المرابط، وذلك على هامش فعاليات المؤتمر الوطني لأمراض وجراحة القلب والأوعية الدموية التي انعقدت في جزيرة جربة من 21 إلى 24 سبتمبر/أيلول الماضي.

وشارك الفريق في المؤتمر بدراسة بعنوان «تأثير مثبطات جلوكوز الصوديوم CoTransporter في براءات اختراع متلازمة الشريان التاجي الحادة على وظيفة بطانة الأوعية الدموية والمؤشرات الحيوية المرتبطة بتصلب الشرايين».





OPPO K12x launches with 5,500mAh battery, 80W fast charging

The OPPO K12x has silently launched as a new, affordable offering now available for pre-ordering in China.

The K12x sports a 6.67-inch FHD+ OLED panel with up to 120Hz for its refresh rate. Powering the device is a Snapdragon 685 with either 8GB or 12GB for RAM. It also comes with storage options of 256GB or 512GB. According to yu-gatech.

MicroSD cards are also supported, along with dual nano-SIMs and 5G connectivity.

Users will also get a 50-megapixel main camera, a 2MP camera for portraits, and a 16MP shooter for selfies. Video recording is capped at 1080p at 30fps with EIS.



The phone packs a large 5,500mAh battery, with support for 80W SuperVOOC fast charging and PD 3.0 compatibility. The company notes that the OPPO K12x can charge from empty to full in 50 minutes.

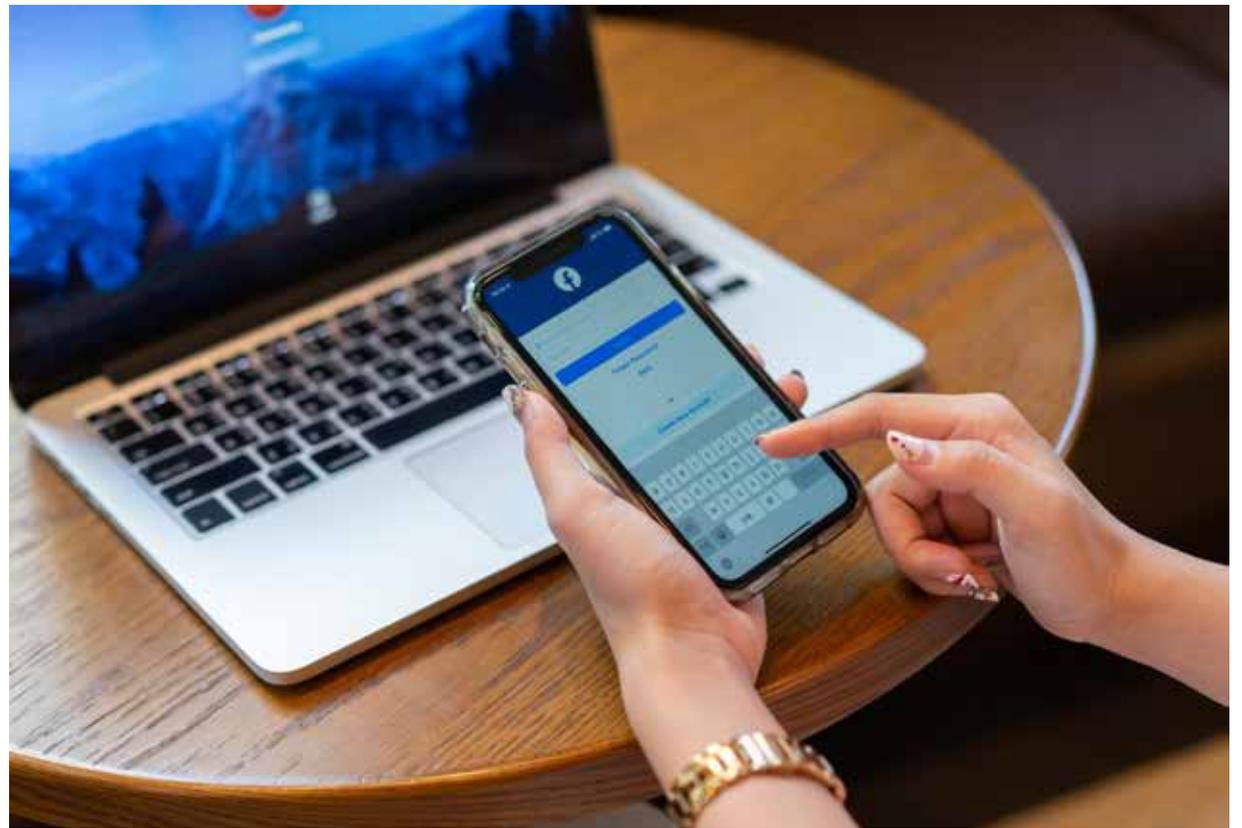
The device is booted with ColorOS 14 (Android 14) out-of-the-box, and is fairly light at 191 grams. In addition,

the K12x comes with two color options—Glow Green and Titanium Gray.

Pre-orders in China start at CNY 1,299 (PHP 10,386.94) for 8/256GB, CNY 1,499 (PHP 11,986.17) for 12/256GB, and CNY 1,799 (PHP 14,385.00) for 12/512GB. Shipping and sales begin on May 20th.

OPPO K12x specs:

6.67-inch FHD+ OLED panel
120Hz adaptive refresh rate
Qualcomm Snapdragon 685 chipset
8GB, 12GB RAM
256GB, 512GB storage
microSD card support
50MP f/1.8 main camera
2MP f/2.4 camera
16MP front camera
1080p at 30fps w/ EIS
Dual nano-SIM
5G
ColorOS 14 (Android 14)
5,500mAh battery w/ 80W SuperVOOC charging
191 grams (weight)
Glow Green, Titanium Gray (colors)



إليك أهم الميزات التي تسهل استخدام هاتف آيفون

المفاتيح. ويوجد بديل أسرع قليلاً يمكن الوصول إليه مباشرةً من لوحة المفاتيح، إلا أنه سيتطلب بعض الوقت لتعود عليه. وما عليك سوى الضغط مطولاً على مفتاح المسافة في لوحة المفاتيح، وانتظر حتى تصدر دفعة لمسية صغيرة، وستتحول المفاتيح إلى لوحة فارغة. وبذلك تكون قد فعلت الآن "لوحة اللمس" المدمجة في آيفون. وهي تتيح لك تحريك إصبعك لأعلى ولأسفل، أو لليسار ولليمين، مما يمنحك تحكماً دقيقاً في المؤشر. ويتحرك المؤشر حرفاً بحرف، مما يجعل من السهل نقله إلى المكان الذي تريده بالضبط. ثم عندما ترفع إصبعك، ستعود لوحة المفاتيح إلى وضعها الطبيعي.

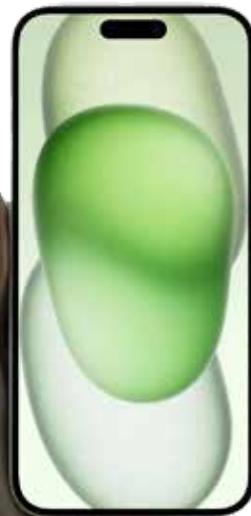
وتقدم لك لوحة اللمس ميزة تحديد النص بسهولة أكبر، ويمكنك تحريك المؤشر إلى بداية جزء من النص الذي ترغب في تحديده، ثم اضغط باليد الأخرى على منطقة اللوحة. والآن اسحب المؤشر واضغط مرة أخرى على نهاية ذلك المقطع. وهكذا، ستكون قد حددت النص في نصف الوقت الذي كنت ستستغرقه بطريقة أخرى.

ميزة النقر على ظهر الهاتف

ميزة بسيطة لكنها مفيدة، اعتماداً على ما تقوم بضبطها للقيام به. فعلى سبيل المثال، يمكنك استخدامها لتفتح مركز الإشعارات أو مركز التحكم، وهما خاصيتان تتطلبان منك استخدام ميزة "إمكانية الوصول" لتتمكن من فتحهما بيد واحدة. كما يمكنك مثلاً استخدامها لأخذ لقطات الشاشة بسهولة.

ويمكن تخصيص النقر على ظهر الهاتف عبر الانتقال إلى الإعدادات، ثم قابلية الوصول، ومنها اختيار ميزة اللمس، ثم الانتقال في أسفل الصفحة إلى ميزة النقر الخلفي (Back Tap).

وسترى الخيارين: نقرتين و3 نقرات، اضغط على كل منهما لاختيار تخصيص الميزة التي ترغب بها عندما تنقر مرتين أو ثلاثاً على ظهر آيفون.



يُنتقد جهاز آيفون لافتقاره إلى ميزات التخصيص العميقة التي يتميز بها نظام أندرويد، ولكن أحد الجوانب التي يتألق فيها هاتف آيفون هو ميزاته الخفية التي غالباً ما تسهل استخدامه. وعلى مر السنين، عثر مستخدمو آيفون بالصدفة على العديد من الميزات الصغيرة التي تعزز الإنتاجية وتسهل استخدام الهاتف وتجعله أسرع وأكثر كفاءة. لذا، إليك بعض أهم المزايا التي تسهل استخدام هاتف آيفون يومياً.

ميزة إمكانية الوصول

كم مرة وجدت أنك تستخدم آيفون بيد واحدة عندما تحتاج إلى الضغط على أي شيء في النصف العلوي من الشاشة؟ ربما يحدث هذا كثيراً لدرجة أن يصبح الأمر مزعجاً بالنسبة لك، لكن يوجد حل بسيط لتلك المشكلة في هاتف آيفون وهو ميزة إمكانية الوصول (Reachability). ويمكنك تفعيلها عبر الانتقال إلى الإعدادات (Settings) ثم الذهاب إلى قابلية الوصول (Accessibility) ومنها اختيار خاصية اللمس (Touch) وبعدها تفعيل ميزة إمكانية الوصول (Reachability).

وفي أجهزة آيفون إكس والإصدارات التالية، التي لا يوجد بها زر الصفحة الرئيسية، يمكنك التمرير لأسفل فوق الشريط الذي يحتوي على حركة الإيماءات، أما بالنسبة للأجهزة الأقدم فيمكنك الضغط مرتين على زر الصفحة الرئيسية برفق. وبمجرد تفعيلها،

ستنزل الشاشة لأسفل حتى يصبح الجزء العلوي في مستوى زر الصوت السفلي، مع وجود مساحة فارغة فقط أعلى الشاشة. وهذا هو كل ما تفعله ميزة إمكانية الوصول فعلياً وهو تقريب الجزء العلوي من الشاشة إلى مستوى الضغط بإبهامك.

تحويل المفاتيح إلى لوحة لمس

توفر لك عدسة أبل المكبرة لتحديد النص بطريقة سهلة وبسيطة للتنقل حول إحدى الخانات النصية وتحديد المؤشر في المكان الذي تريده بالضبط. لكن المشكلة الوحيدة البسيطة أن ذلك يتطلب رفع أصابعك عن لوحة



LG updates its Tone Free earbuds with 'pure graphene' drivers

LG's new Tone Free T90S are the latest wireless earbuds from the Korean juggernaut, and they pick up right where 2022's Tone Free T90Q left off. In other words, they maintain the T90Q's massive set of features and then layer on some new tricks, like hi-res Dolby audio and a new driver made from pure graphene. The T90S are set to be released later in May, however, LG hasn't announced pricing yet. Given that the T90Q debuted at \$230, it's a good bet the T90S will be in the same neighborhood. According to digital trends.

So what is "pure graphene" and why should we care if our earbuds have drivers made out of it? Most graphene drivers are simply coated in the super material, according to LG's press release. "The use of pure graphene in LG's latest earbuds reduces vibrations and allows users to revel in well-balanced and precise sound, with powerful bass and enhanced mid- and high-range frequencies." Translation: LG feels the T90S will sound better thanks to pure graphene.

Changes have also been made to the earbuds' ergonomics with a new shape and a much larger touch area, one of the few things that I felt the T90Q could have done better. "Extensive research on the human ear has been conducted to determine how to fit the earbuds securely while applying the least amount of pressure."

LG's partnership with Dolby Labs has led to a new version of the spatial sound processing with available head tracking. It now supports up to 24-bit/96kHz audio, though I confess that I thought the T90Q already did that. A new Dolby Atmos Optimizer has also been added in the LG app, with optimized surround sound based on three adjustable levels.

The Tone Free T90S' charging case has also been given a new shape, one that's much closer to models from Jabra and Sony, instead of the circular design of the previous generation. However, LG has kept the case's two best features: the UV light and the ability to turn the case into a Bluetooth transmitter for when you can't connect the earbuds directly to your chosen audio source (like when you're on a plane).



شاومي تكشف عن هاتفها الذكي Redmi Note 13R

ويستم الجهاز الطاقة من بطارية بسعة قدرها 5030 ميلي أمبير، وتأتي مع دعم الشحن السريع بقدرها 33 واط.

ويعمل Redmi Note 13R بواجهة المستخدم HyperOS المستندة إلى أندرويد 14. ويحتوي ماسحاً ضوئياً لبصمات الأصابع مثبت على الجانب.

ويستخدم الهاتف عملية حبر جديدة يتحكم فيها مغناطيسياً وتوفر شكلاً موجاً تحت ضوء الشمس، وقالت شاومي إن التأثير البصري ذكي وثلاثي الأبعاد، وهو ما يكمل الملمس الزجاجي.

ويأتي الهاتف بسعر قدره 195 دولاراً للنسخة 6 جيجابايت + 128 جيجابايت، ويصل السعر إلى 305 دولاراً للنسخة 12 جيجابايت + 512 جيجابايت.

وزودت شاومي الهاتف بمعالج Snapdragon 4 Gen 2 الثماني النوى مع وحدة معالجة الرسومات Adreno 613

ويقتزن المعالج بذاكرة وصول عشوائي من نوع LPDDR4X بسعة قدرها 6 جيجابايت أو 8 جيجابايت أو 12 جيجابايت، إلى جانب مساحة تخزين داخلية من نوع UFS 2.2 بسعة قدرها إما 128 جيجابايت أو 256 جيجابايت أو 512 جيجابايت قابلة للتوسيع حتى 1 تيرابايت باستخدام بطاقة microSD. ويتميز الجهاز بتصميم زجاجي كريستالي، ويبلغ سمكه مقدار 8.32 ملم فقط، ويأتي أيضاً مع تصنيف IP53 لمقاومة الغبار والرذاذ. ويحتوي Redmi Note 13R كاميرا خلفية مزدوجة بعدسة أساسية بدقة قدرها 50 ميغابكسل مع فتحة عدسة قدرها f/1.8 بالإضافة إلى عدسة ماكرو بدقة قدرها 2 ميغابكسل مع فتحة عدسة قدرها f/2.4.

كشفت شاومي عن هاتفها الذكي الجديد من الفئة المتوسطة Redmi Note 13R، وهو جهاز لا يمكن عملياً تمييزه عن هاتف العام الماضي Redmi Note 12R إذ إن الأجزاء الداخلية لم تتغير إلى حد كبير، في حين أن عشاق الهواتف الذكية الذين يهتمون بالتفاصيل يلاحظون أن عدسات الكاميرا وفتحة LED قد تغير تصميمهما. ولا تواجه الشركة الصينية مشكلة في إعادة إطلاق الهاتف نفسه عدة مرات، وفي كل مرة باسم جديد.

وفقاً للبوابة العربية لأخبار التقنية، يحتوي الجهاز شاشة من نوع LCD بقياس قدره 6.79 بوصة وبدقة قدرها 1080x2460 بكسلًا ومعدل تحديث قدره 120 هرتزًا وذرورة سطوع قدرها 550 شمعة في المتر المربع مع ثقب يحتوي كاميرا أمامية بدقة قدرها 8 ميغابكسل.

سوني تطلق هاتف Xperia 10 VI بأبعاد 21:9 ومعالج Snapdragon 6 Gen 1

تخزين 128 جيجا بايت.

وفي إعدادات الكاميرا الخلفية يضم Xperia 10 VI مستشعر رئيسي بدقة 48 ميغا بيكسل بميزة التثبيت البصري، والذي يدعم تكبير داخل المستشعر حتى مرتين بعدد بؤري يصل إلى 52مم والذي يدعم جذب كم أكبر من الإضاءة مقارنة بكاميرات telephoto المستقلة.

كما يقدم الهاتف ميزة تسجيل فيديو بدقة 4k عند 30 إطار لكل ثانية، من جانب آخر تأتي الكاميرا الثانية بدقة 8 ميغا بيكسل بزوايا عرض فائقة الإتساع وبعد بؤري يعادل 16مم.

ويطلق Xperia 10 VI بنظام تشغيل Android 14، على أن يدعم تحديث النظام حتى 3 سنوات، كما يضم الهاتف بطارية بقدرة 5000mAh، ويدعم تقنية الشحن السريع بقدرة 30W، كما يأتي الهاتف بمعايير IP68، مع مدخل للسماعات، وفتحة للتخزين الخارجي microSD.

أيضاً من المقرر أن يتوفر Xperia 10 VI بثلاثة إختيارات في الألوان تشمل الأبيض، والأزرق وأيضاً اللون الأسود، على أن يتوفر في منتصف شهر يونيو بسعر 339 يورو.

يتميز هاتف Xperia 10 VI بشاشة OLED بحجم 6.1 إنش، وجودة عرض FHD+، كما تدعم الشاشة معدل تحديث 60 Hz، ويضم طبقة حماية من زجاج Gorilla Glass Victus في الجهة الأمامية، ويتميز الهاتف بكاميرا أمامية بدقة 8 ميغا بيكسل.

وتؤكد سوني على أن المكبرات الصوتية تأتي بأداء أقوى في هذا الإصدار، مع تحسينات في وضوح ونقاء الصوتيات، كما يتميز Xperia 10 VI بتصميم من البلاستيك المعاد تدويره بنسبة 50%. وفقاً لموقع تقنية بلاحدود.

ويدعم هذا الإصدار رقاقة معالج Snapdragon 6 Gen 1، كما يأتي بذاكرة عشوائية 8 جيجا بايت رام، وسعة





ساعة ريتشارد ميل الجديدة للرجال

ريتشارد ميل هي واحدة من أعلى وأفخم ماركات الساعات السويسرية على مستوى العالم، التي ارتبطت بشكل كبير صناعة الطيران سباقات الفورمولا 1، أسسها الفرنسي ريتشارد ميل عام 1999، بعد دراسته للتسويق والعمل لدى شركة Finhor لصناعة الساعات في عام 1974 وفقاً لموقع ريتشارد ميل.

تم بيع أولى ساعات ريتشارد ميل التي تحمل اسم RM001 وهي نتاج تعاون ثنائي علامتي Audemars Piguet وRenaud et Papi في عام 2001 بـ159 ألف جنيه استرليني، وقد نفذت كافة تصاميمه فور طرحها، ولم تكن هذه الساعة مصنوعة من خامات ثمينة مثل الذهب أو مرصعة بالألماس، بل كانت تمتلك أداء عالي، تقنيات فريدة، تصميم استثنائي ودقة متناهية، ما جعلها تلقى شهرة واسعة. وتتميز ساعات ريتشارد ميل بقدرتها على الجمع بين تقنيات التكنولوجيا المتطورة وثقافة وتقاليد صناعة الساعات الراقية العريقة، فهي مصممة بشكل متين، سهل الاستخدام، بطريقة يدوية، مع الاهتمام بالتفاصيل الهندسية كافة، والسعي نحو إنشاء قطعة فريدة مبتكرة، ما يجعلها الأفضل في مجال صناعة الساعات الفاخرة.

لذا فإن ساعات ريتشارد ميل يتم إنتاجها بصعوبة شديدة وبكميات محدودة، إذ تنتج العلامة أقل من 5 آلاف ساعة سنوياً، لكن الطلب عليها يفوق المعروض منها بكثير، كما أن سعرها مرتفع جداً في المزادات، وانجذبت العلامة التجارية العديد من النجوم والمشاهير مثل ناتالي بورتمان، وسيلفستر ستالون، وجاكي شان، فضلاً عن رعايتها للفعاليات الرياضية وسباقات السيارات مثل Le Mans Classic.



مميزات ساعة ريتشارد ميل

تمتلك ساعات ريتشارد ميل جودة عالية، دقة فائقة، موديلات عصرية غير مسبوق، فهي تنتهج استراتيجية خاصة في تصميمها من خلال استخدام المواد التكنولوجية الحديثة والتقنيات الفريدة، التي تستعمل في صناعة سيارات السباقات العالمية، لإنتاج ساعة متينة، خالية من العيوب، فهي مصممة خصيصاً لمحبي الساعات الفاخرة، ما جعلها من أكثر الماركات تميزاً وابتكاراً في مجال صناعة الساعات حول العالم.

وتتميز الساعات بوزنها الخفيف، خاماتها المبتكرة، تصاميمها الريادية المطورة، حيث تأتي في أشكال قوية وجريئة، بمميزات غير مسبوق مثل الجمع بين حركة كرونوغراف أجزاء الثانية وميكانيزم التوربيون، استخدامات خامات عالية الجودة مثل التيتانيوم، السيراميك، الذهب، الستانلس ستيل المتين، والياقوت الصلب المقاوم للخدش، فهي تبعد دائماً في تطوير خاماتها وتعقيدها وحركاتها ميكانيكياً وفنياً، لتصبح قطعة فريدة لمن يقتنيها.

وتتسم الساعة بمنح مرتديها جاذبية وسحر خاص، ألوانها مبهجة ومتنوعة لتلائم كافة الأذواق والإطلالات، حركة أوتوماتيكي تلقائية مع شعور بخفة الوزن، ذو رؤية مثالية، قدرة عالية على تحمل الحياة العملية، يمكن ارتداؤها في المناسبات المختلفة، كما تمتلك مميزات خاصة مثل مقاومة للصدمات والتآكل، مضادة للماء حتى عمق يصل إلى 300 متر، حركة لف تلقائية مع الساعات والدقائق، احتياطي الطاقة فيها يبلغ 50 ساعة تقريباً، مقاومة للصدأ أطول.



القواعد الجديدة للسروال الجينز في 2024

الألوان الداكنة تعمل بشكل أفضل في الشتاء بينما الألوان الفاتحة تكون أكثر ملاءمة في الصيف، ويمكنك تطبيق نفس الفكرة هذه على الجينز الخاص بك.

جينز بدون تفاصيل

إذا كنت تريد ضمان بقاء سروال الجينز الخاص بك فترة أطول، فعليك تخطي نمط الجينز الباهت واستثمر في بعض قماش الجينز الخام المناسب.

قل أهلاً بنمط الجينز مع الجينز نعلم أنه في بعض الأحيان أن نمط وإطلالة الجينز الكامل من الرأس إلى أخمص القدمين يمكن أن يبدو سيئاً إذا تم القيام به بطريقة خاطئة، ولكن هناك حيلة بسيطة ستسمح لك بإتقانه في كل مرة. السر هو خلق تباين واضح بين الأعلى والأسفل. إذا كنت ستتردى سترة من الجينز باللون النيلي الداكن، فتأكد من أن لون الجينز خفيف نسبياً والعكس صحيح.

أنتق الجودة العالية في الجينز

إذا كان الأمر عبارة عن مزيج بين زوجين من الجينز الرخيص وزوج واحد مصنوع من الجينز عالي الجودة، فاختر دائماً الأخير. نعم، سوف يكلفك الأمر أكثر على المدى القصير، ولكن مع مرور الوقت، فإن زوج الجينز المصنوع جيداً والمصنوع من مواد جيدة سيستمر لفترة أطول.



دون الشعور وكأنك على وشك الوقوع عند ارتدائك لهذا الجينز. لذا، توقف عن شراء الجينز بناءً على مظهره فقط، وابدأ في الاهتمام بالراحة أيضاً.

قل وداعاً للجينز الضيق

إنها ليست بأخبار جديدة في عالم الموضة والأزياء، حيث أن الجينز الضيق أصبح شيئاً من الماضي ويسود الآن الاتجاه نحو الجينز الفضفاض والمريح.

اختر لون الجينز بعناية

من المتعارف عليه أن

تُعد البساطة والأداء الوظيفي جزءاً كبيراً من كون السروال الجينز مهمًا في خزانة ملابس أي رجل، لكن الحصول عليه بشكل صحيح لا يزال يتطلب القليل من التفكير لانتقاء أفضل سروال. وعليه، يمكن أن يساعد اتباع بعض القواعد في ضمان بقائك على المسار الصحيح فيما يتعلق باختياراتك من الجينز وفقاً لموقع الرجل.

القواعد الجديدة للسروال الجينز في 2024

فإذا وجدت نفسك مرتبكاً بشأن المقاس الخاص بالسروال الجينز، أو غير واضح بشأن الستايل والتصميم المناسبين لك، فهذا المثل سوف يساعدك. ستجد أدناه بعض النصائح الأساسية حول ما يجب أن تفعله وما لا تفعله عند شراء سروالك الجينز في 2024.

سروال الجينز ذو الساق المستقيمة

قد يكون الجينز الفضفاض هو المفضل حالياً بين عشاق الموضة، ولكن عدم ارتداء الجينز الضيق لا يعني بالضرورة الانتقال إلى اتجاه آخر. الجينز ذو الساق المستقيمة لا يزال خياراً كلاسيكياً ومريحاً ومتعدد الاستخدامات، ويُعتبر البديل الأمثل للجينز الضيق.

الراحة هي المفتاح في اختيار سروالك الجينز

لا يجب أن يكون الجينز غير مريح. إذا كان الأمر كذلك، فهذا مؤشر جيد على أن مقاسه غير مناسب لك، وربما يجب عليك البحث عن شيء أكثر مرونة قليلاً. يجب أن تكون قادراً على الجلوس والوقوف والركوع وتمديد ساقيك



5 Luxury Men's Backpacks for Everyday Use

Having your hands free while going about your daily activities is reason enough to put resources into the ideal backpack. The utility might be principal. However, it's advantageous to capitalize on a thing that looks in the same class as it performs.

These five luxury men's backpacks are not your ordinary bags. Top creators, who used the most upscale and high-quality materials sourced from over the globe, have made these bags to give convenience and comfort not just for everyday use but for traveling too. According to trulyclassy.

1. TUMI Harrison Webster Backpack

This ultra-stylish, refined backpack right away hoists your business closet, making you stand from the rest. Smooth nylon and supple leather make a flexible, double compartment bag sufficiently spacious to hold a 15" laptop and everything else you could require for the day.

This backpack has a cushioned sleeve for a tablet and also a variety of zip and hierarchical stashes specific to cards, pens and keys. The careful, well-constructed style is additionally an immaculate carry-on, as it slides simple over TUMI gear with extending handles.

A top zip around closure, top carrying handle, and customizable shoulder lashes make this spot clean backpack fit for everyday use without making it feel more like a burden on your back.

2. COACH Metropolitan Soft Backpack

Ideal capacity meets streamlined style on this Coach backpack. Made in smooth sports calfskin, it has a cutting-edge thin profile with devoted space for a tablet, extra pockets for fundamentals inside and flexible lashes for comfort.

This backpack is made using refined calfskin, which means it can withstand everyday use for a long time. Also, it has inside zipping and multifunction pockets, zip closure, textured lining, customizable lashes, outside zip stash and a separate snap compartment fits a 13" laptop to make it convenient for everyday usage.

3. BURBERRY Leather Trim London Check Backpack

Stylishly polished for the workplace and excellent for everyday use too, this backpack is unobtrusively designed in Burberry's particular London check. The design includes a lot of hierarchical pockets, including a cushioned sleeve intended to secure your tech adapt.

It has a two-way zip closure, top carrying handle, customizable shoulder lashes for comfort. The exterior zip pockets, interior zip, tablet sleeve with snap-tab closure key loop, wall and cell phone stashes make it easy to carry your belongings that you could require daily. The PVC with cowhide trim makes this backpack durable even while used on a regular basis.



4. LOUIS VUITTON Palk Monogram Macassar Backpack

This bag is made of great Louis Vuitton monogram on a toile canvas, complemented by cleaned calfskin trim for style and structure.

A backpack that is chic and practical for your everyday basics that call for extravagance and style from Louis Vuitton. The fundamental features incorporate outer stashes, zipper pockets and simple to utilize folds and adjustable nylon ties with cleaned silver tone equipment.

5. GIVENCHY Fur Clamshell Leather Backpack
You can capture unique moderation with this backpack. It comes with simple shape with striking, unique prints and surface enumerating.

Muted hues and metallic accents draw on an urban-inspired taste, with the infrequent dynamic tint adding a flashy finish to this backpack.

Dyed springbok fur flap, cushioned and customizable shoulder ties make this bag comfortable for daily use. Flap top with clasp closure, draw cord secures opening, front zip and slip pockets with thwart logo, spacious inside with zip stash makes it very convenient for use on a daily basis.

Reinforced base and flat calfskin top handle ensure this bag can give you quality service for long even when used regularly.



7 إكسسوارات رجالية أساسية ترتقي بإطلالتك

الأحزمة

هي أيضاً من الإكسسوارات التي لا غنى عنها، ويمكن أن تغير إطلالتك بشكل لافت.

يمكن أن يضيف الحزام الجلدي الكلاسيكي لمسة من الرقي إلى بدلتك، بينما سيغير الحزام القماشي الملون عن شخصيتك. تأكد من اختيار الحزام الذي يناسبك بشكل جيد ويكمل ملابسك.

الحقيبة

بات عدد كبير من الرجال يحملون حقائب الظهر الأنيقة إلى العمل أو تلك الصغيرة ليضعوا فيها المحفظة والمفاتيح وغيرها. ننصحك باختيار الحقيبة المصنوعة من الجلد دائماً؛ إذ إنها ستضفي لمسة من الأناقة.

لا تكفي بحقيبة واحدة، بل أضف إلى مجموعتك ألواناً وأحجاماً مختلفة لتناسب مع متطلباتك اليومية وأسلوبك الشخصي.

المجوهرات

المجوهرات هي أحد الإكسسوارات التي يمكنها رفع مستوى أسلوبك وإضافة لمسة شخصية إلى إطلالتك أيضاً. يمكن للقلادة فضية بسيطة أو سوار جلدي أن يضيف لمسة رائعة إلى مظهرك.

عند اختيار المجوهرات، خذ بعين الاعتبار المناسبة وأسلوبك الشخصي. لا تخف من التجربة وإضافة بعض المجوهرات الخارجة عن المألوف إلى مظهرك لتعبر عن شخصيتك وتلفت الأنظار.

إكسسوارات البدلة

يعتمد معظم الرجال البدلة إلى العمل أو المناسبات الخاصة، ولكن لا يضيف الجميع إليها تلك الإكسسوارات التي يمكن أن تحولها من عادية إلى ساحرة. تزيد ربطات العنق أناقة وهي مثالية للمناسبات الرسمية. وتعتبر مشابك ربطة العنق وأزرار الأكمام المميزة عن اهتمامك بالتفاصيل الصغيرة وترتقي بأسلوبك. أما مندبل الجيب، فلا بد منه ليعطي بدلتك لمسة نهائية أنيقة وأحياناً ليضفي بعض الألوان على إطلالتك.

الإكسسوارات هي الطريقة المثالية للارتقاء بأسلوبك وإضافة لمسة شخصية إلى إطلالتك. إن كانت الساعة أو القبعة أو الحقيبة الحقيقية.. يمكن للإكسسوارات الرجالية أن يكون لها تأثير كبير على مظهرك. نستعرض في هذه السطور أهمية الإكسسوارات، وطرق تنسيقها لتكمل أسلوبك وترتقي بإطلالتك. وفقاً لموقع فوشيا.

الساعة

الساعة المميزة التي ستختارها من العلامات التجارية المعروفة، ليست مجرد إكسسوار عملي، ولكن يمكنها إضافة لمسة مختلفة إلى ملابسك.

تعتبر الساعة الكلاسيكية ذات الحزام الجلدي، كالتي اخترناها من علامة Bulgari، خياراً جيداً لتنسيقها مع البدلات الرسمية والمناسبات المهمة.

أما الساعة الرياضية ذات الحزام المعدني، فتضفي لمسة عصرية على إطلالتك اليومية. يمكنك أن تنسقها مع سروال جينز وسترة أو تشينو وقميص.

القبعات

تعتبر القبعة عن أسلوب الرجل الذي يعتمدها. وعند اختيارك للقبعة، عليك التفكير بالمناسبة والمكان الذي ستزوره. قبعة البيسبول مثالية لقضاء يوم غير رسمي، بينما يمكن أن تضفي قبعة فيدورا لمسة من التميز إلى الملابس الأنيقة. تترك القبعة بصمة مميزة على إطلالتك، فلا تتردد في اعتمادها.

النظارة الشمسية

النظارات الشمسية هي إكسسوار آخر أساسي للرجال. لا تحمي عينيك من الشمس فحسب، بل تضفي رونقاً مختلفاً على إطلالتك.

أختر النمط الذي يتناسب مع شكل وجهك، واللون الذي يتناسب مع معظم ملابسك. لا بد أن يحتوي درجك على نظارة باللون البني وأخرى باللون الأسود.





يريفان عاصمة أرمينيا.. إحدى أقدم المدن في التاريخ

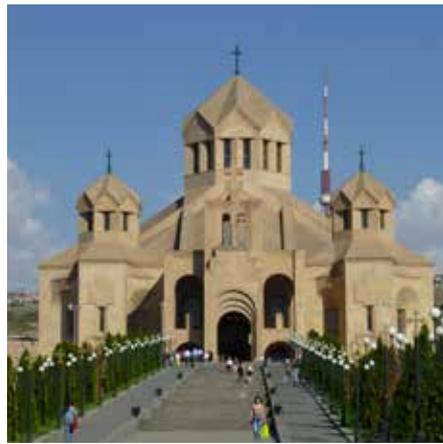
الاقتصاد

تعد يريفان شريان اقتصاد أرمينيا، وتحتضن العديد من المصانع التي تسهم في تحريك عجلات الاقتصاد، كمصانع الخمور والسجائر والسجاد. وتعد السياحة إحدى أهم الركائز الاقتصادية للعاصمة التي تضم كثيرا من الأماكن التاريخية الجذابة. كما تقبل على المدينة كثير من الجالية الأرمينية المغتربة في أنحاء العالم، واستقبلت أيضا مهاجرين من روسيا أتوا لشراء شقق فاخرة في أحيائها الراقية. ففي سنة 2022 وحدها تم إحصاء 650 ألف مواطن روسي قدموا للعيش في يريفان، مما زاد قيمة العقار، كما أن التحويلات المالية أسهمت في رفع معدلات النمو، فقد ارتفعت التحويلات من 886 مليون دولار في 2021 إلى 3.6 مليار دولار في 2022 أي بنسبة 15% من الناتج المحلي الإجمالي لأرمينيا.

وقد انعكست هذه الحركة المالية على قطاع المصارف التي تضاعف دخلها أكثر من مرتين. ووفق بيانات رسمية صادرة من وزارة الاقتصاد، فقد ارتفع حجم التجارة بنسبة 23% للنصف الأول من العام 2023. أهم المعالم تضم المدينة كثيرا من المعالم التاريخية والأماكن السياحية الجذابة منها:

المسجد الأزرق: ويعود تاريخه إلى القرن الـ19.

قلعة إيربوني: شُيّدت عام 782م، وتقع بجانب جبل أارات الذي يقال إن سفينة نوح -عليه السلام- رست عليه بعد الطوفان. المتحف الوطني: وتم تشييده عام 1957، ويضم 17 ألف مخطوطة و30 ألف وثيقة تاريخية، كما يحتوي تماثيل ولوحات لأشهر العلماء في أرمينيا. الكاسكاد: حديقة مدرجة تحاكي الحدائق البابلية المعلقة، أسست عام 1971، وأعيد ترميمها عام 2009. ساحة الجمهورية الكلاسيكية: تحتفظ بأثار من الحكم الفارسي والسوفياتي. متحف يريفان: يضم العديد من الآثار، وبه أقدم حذاء موجود في العالم، وعمره 5500 ميلادي.



وتقع بها كاتدرائية القديس غريغوريوس التي تصنّف أكبر كنيسة للأرمن في العالم. ويتحدث السكان الأرمينية التي هي اللغة الرسمية للدولة، بالإضافة إلى الروسية التي يتحدث بها بعض السكان من ذوي الأصول الروسية.

التاريخ

يعود تاريخ يريفان إلى القرن الثامن قبل الميلاد، إذ أصبحت عاصمة للمملكة الأرمينية في تلك الحقبة. وبعد الميلاد خضعت لأحكام مختلفة، حيث تعاقب عليها العرب والرومان والفرس والترك والروس. وبين فترة 1915-1917 شهدت أرمينيا مقتل 600 ألف شخص، وتسفير 1.5 مليون إلى سوريا وكان أغلبهم من قاطني يريفان. وعام 1918 أصبحت عاصمة لدولة أرمينيا المستقلة عن الدولة العثمانية التي انهزمت في الحرب العالمية الأولى. وفي 1922 اعتمدت عاصمة لدولة أرمينيا التي انضمت إلى الاتحاد السوفياتي، وبعد الاستقلال وتفكك الاتحاد عام 1991 بقيت مركزا للقرار السياسي، لتكون العاصمة الـ13 في تاريخ أرمينيا.



وكانت المدينة مأهولة بالسكان منذ الألفية الثالثة قبل الميلاد، ورغم أنها الموطن الأصلي للأرمن، فقد استوطنها العرب والترك والفرس والجورجيين والمغول والروس في حقبة زمنية مختلفة. وفي عام 1582م، خضعت لحكم الأتراك، وباتت جزءا من أقاليمهم، حتى سنة 1604 إذ أصبحت خاضعة للفرس. ومنذ القدم كانت يريفان موطننا للأرمن، وفي نهاية الـ17 تغيرت التركيبة السكانية للمدينة، إذ استوطنها المسلمون من أعراق مختلفة. ووفق بعض المصادر، فمنذ نهايات القرن الـ14 وحتى القرن الـ20 كانت مدينة يريفان وبعض المناطق في أرمينيا تتألف من أغلبية مسلمة. ومع حلول القرن الـ20 عاش المسلمون الأذريون مرحلة من التهميش والتمييز والتهجير القسري والجماعي، حتى تغيرت التركيبة الديمغرافية والعرقية في المدينة. وبعد نهاية الحرب العالمية الثانية، رجع إليها عشرات الآلاف من الأرمن الذين كانوا في العراق وسوريا ومناطق الشام، وأصبحوا يمثلون 98% من سكانها. وتوجد بها أقليات روسية وفارسية، ويعتق الغالبية من السكان الدين الأرمني الأرثوذكسي.

يريفان عاصمة أرمينيا وأكبر مدنها، وهي واحدة من أقدم المدن التاريخية المأهولة في العالم، إذ يعود تاريخها إلى عام 782 قبل الميلاد، وتقع على ضفاف نهر هرازدان الكبير الذي يتحد مع نهر آراس في سهول أارات على طول الحدود مع تركيا. وتصنّف يريفان بأنها عاصمة للثقافة والفنون، ومنحتها اليونسكو لقب «عاصمة الكتاب» عام 2012. وفقا لـ الجزيرة نت.

تعاقبت عليها كثير من الدول، وشهدت حضارات وثقافات متنوعة ومختلفة، وإبان الفتح الإسلامي تحولت إلى معبر للقوافل التجارية العربية المتجهة إلى الهند. وأصبحت يريفان عاصمة لأرمينيا عام 1918، وهي العاصمة الـ13 في تاريخها، وتحولت من مدينة صغيرة يسكنها عدد قليل من الناس في عهد القيصرية الروسية إلى مدينة مليئة بالسكان، يقطنها ما يربو عن مليون نسمة، وتصنّف حاضنة للثقافة والفنون، وفيها مقر الحكومة الأرمينية.

شهدت نهضة عمرانية كبيرة منذ بداية الألفية الثالثة للميلاد، وتجذب الزائرين من مختلف أنحاء العالم، إذ تحتضن كثيرا من الآثار، وتزخر بتراكمات من التاريخ.

الموقع

تقع مدينة يريفان في سهول جبال أارات، وتطل على نهر هرازدان في الوسط الغربي للبلاد التي توجد بين 4 دول، حيث تحدها تركيا من الغرب وجورجيا من الشمال وأذربيجان من الشرق وإيران من الجنوب. وتقع يريفان على بعد 28 كيلومترا مع الحدود التركية، وهي مبنية على مصبات الأودية والأنهار، وسهول الجبال التي تحيط بها.

ويعود تاريخها لحقبة ما قبل الميلاد، وهي جزء من المملكة الأرمينية التي شهد تاريخها كثيرا من الصراعات والحروب.

السكان

تعد يريفان موطننا لقرابة ثلث سكان جمهورية أرمينيا، بنحو مليون نسمة من مجموع السكان البالغ عددهم قرابة 3 ملايين نسمة حسب إحصاءات حكومية لعام 2021.

THE NATION PRESS
الأمس
WE PUT THE WORLD IN YOUR HANDS

100K MORE THAN FOLLOWERS ON SOCIAL MEDIA

ADVERTISE WITH US AND REACH MILLIONS OF VIEWERS

THOUSANDS VISIT OUR SITE DAILY

THE FIRST DAILY NEWS SITE IN NORTH AMERICA SINCE 2006

MORE THAN 120 MILLION VIEWER TILL DATE

VISIT US NOW TO SEE THE DIFFERENCE

4 MORE THAN MILLION VIEWER A MONTH

www.thenationpress.net

الأمس
...نضع العالم بين يديك

100K MORE THAN FOLLOWERS ON SOCIAL MEDIA

ضع إعلانك معنا.. شاركنا الريادة

الآلاف يزورون موقعنا يومياً

الموقع الأخباري اليومي الأول في شمال أمريكا منذ 2006

أكثر من 120 مليون متصفح حتى الآن

قم بزيارتنا الآن لترى الفرق

4 شهرياً قرابة الـ مليون متصفح

www.thenationpress.net



سمانة عربية
بأنواعها

أسواق فوردسون Fordson Market



Mid-East Groceries, Fruits & Vegetables

313-584-5849

14301 Ford Rd. Dearborn, MI 48126



معالم سياحية وافرة ومنوعة في مينسك عاصمة بيلاروسيا

أحمد مصطفى

مينسك، عاصمة بيلاروسيا، تفتح أبوابها للزوار لاستكشاف أفضل الأماكن السياحية، إذ تقدم مزيجا مثيرا من المعالم التاريخية والمعاصرة وفقا لموقع سيدتي.

من مركز مينسك الوطني للفنون، الذي يضم مجموعة رائعة من الأعمال الفنية من جميع أنحاء بيلاروسيا، مرورًا بميدان الاستقلال، حيث يمكنك الاستمتاع بالنوافير والتماثيل والمناسبات الثقافية المتنوعة، وصولاً إلى الحدائق العامة، للاسترخاء بالمناطق الخضراء الهادئة حيث توفر مساحات واسعة للزهات، بالإضافة إلى تذوق المأكولات البيلاروسية الشهيرة.

شارع الاستقلال

الشارع المركزي في مينسك، ويربط بين خمس من أهم الساحات والميادين في العاصمة وهم، كاليين، يعقوب كولاس، النصر، أكتوبر، الاستقلال، ويعتبر من أطول الشوارع في أوروبا، يمكن العثور على العديد من المعالم البارزة في مينسك، وبالنسبة للمسافرين الأكثر نشاطاً فإن المشي على طول يعد مقدمة ممتازة لاكتشاف بيلاروسيا، إذا كنت لا ترغب في السير طوال المسافة، فهناك حافلة عامة (رقم 100) تغطي شارع الاستقلال بأكمله تقريباً أو الحافلة السياحية لمشاهدة معالم المدينة.

قلعة مير

على بعد مسافة قصيرة بالسيارة من مينسك، تنتظر قلعة أبراجها المهيبة وجدرانها الدفاعية، هناك أثناء استكشافك لهذه القلعة التاريخية تحديداً الغرفه الأرضية، ستشعر وكأنك عدت بالزمن إلى الوراء.

سيرك الدولة البيلاروسية

يرحب السيرك في كثير من الأحيان بالفنانين المشهورين عالمياً، إذ يقدم المهرجون ولعبة الجمناز والألعاب البهلوانية ومروضو الحيوانات البيلاروسيون عروضاً رائعة، بجانب تصميم رقصات وموسيقى وأصواء وألوان ممتازة، إذا كنت تزور مينسك مع العائلة لا تفوت زيارة السيرك.

الحدائق النباتية

إذا كنت تحتاج إلى استراحة من الاستكشاف الحضري، توفر حدائق مينسك النباتية ملاذاً حصياً، مع أكثر من 9000 نوع من النباتات، فهي بقعة مثالية لمحبي الطبيعة، تتميز الحدائق بأعمال متنوعة من الألوان في فصلي الربيع والصيف، مما يجعلها مكاناً مثالياً للزهة أو المشي الهادئ، تحديداً متنزه «جوركي» حيث تتلاقى المتعة والاسترخاء وحدائق تشيليووسكينتسييف و لوشيتسا و بوبيدي.

المكتبة الوطنية

أكبر مكتبة في بيلاروسيا، تضم المكتبة الوطنية أكثر من 10 ملايين كتاب، بما في ذلك أكبر مجموعة من المواد المطبوعة البيلاروسية في العالم، وثالث أكبر مجموعة من الكتب باللغة الروسية، يأتي معظم السياح إلى هنا ليس من أجل الكتب، ولكن من أجل الهندسة المعمارية الحديثة للغاية ذات ثمانية وجوه مثلثة وثمانية عشر وجهاً مربعاً، تعد المناظر البانورامية من الأعلى من أفضل المناظر في مينسك، ولكن يجب عليك أيضاً محاولة زيارة المبنى ليلاً عندما تضاء المكتبة في عرض ضوئي متغير الألوان يتغير حسب الموسم.

سوق كاماروكا

يقع السوق الوحيد في مينسك في مبنى كبير. عندما تواجه السوق وتنتظر إلى اليسار، سترى سلسلة من المجمعات السكنية يشار إليها محلياً باسم «كوز الذرة» نظراً لشكلها الدائري، هنا يمكنك الاستمتاع بجولة، واستكشاف مجموعة متنوعة من المنتجات.



أرخص الوجهات السياحية الأوروبية للزيارة هذا الصيف

أحمد جمال أحمد

من عادات السفر التي يتبناها السياح، التصفح بحثاً عن رحلات الطيران الأكثر ملاءمة ثم البحث عن الفندق الصغير المثالي من حيث الأسعار.

ومع ذلك، في بعض الأحيان يكون من الجيد توفير الوقت والمال عن طريق حجز رحلة شاملة، التي من خلالها يتم الدفع مقابل الطيران والإقامة دفعة واحدة وفقاً لموقع العين الإخباري.

وقد استعرضت مجلة «تايم أوت» نتائج دراسة أجراها الموقع الخبير في إحصائيات السفر Which? Travel، كشفت من خلالها عن الوجهات السياحية الأرخص في أوروبا من حيث قيمة الرحلة الشاملة المتجهة إليها.

وصنفت الدراسة الأرخص من ضمن هذه الوجهات، بناءً على متوسط سعر عطلة لمدة 7 ليالٍ للشخص الواحد شاملة جميع أنواع الإقامة.

ولتحديد الوجهات المختارة بالقائمة، قامت شركة السفر بتحليل أكثر من 4500 وجهة أوروبية لا تزال متاحة للحجز لهذا الصيف، وجمعت قائمة بأرخص عشر وجهات تقدم عروضاً شاملة من هذا النوع، وشملت ما يلي من وجهات:

كاليمنوس

جاءت في المركز الأول كأرخص وجهة أوروبية من حيث قيمة عروض السفر الشاملة، مدينة «كاليمنوس» باليونان.

هذه الوجهة، يصل متوسط سعر عطلة لمدة 7 ليالٍ للشخص الواحد شاملة جميع أنواع الإقامة، لـ 847 جنيه استرليني.

حيث قيمة عروض السفر الشاملة، جزيرة «ناسوس».

هذه الوجهة، يصل متوسط سعر عطلة لمدة 7 ليالٍ للشخص الواحد شاملة جميع أنواع الإقامة، لـ 862 جنيه استرليني.

ليفكادا

من اليونان أيضاً، جاءت في المركز الثالث ضمن أرخص الوجهات الأوروبية من حيث قيمة عروض السفر الشاملة، جزيرة «ليفكادا».

هذه الوجهة، يصل متوسط سعر عطلة لمدة 7 ليالٍ للشخص الواحد شاملة جميع أنواع الإقامة، لـ 935 جنيه استرليني.

كوستا برافا

من إسبانيا، جاءت في المركز الرابع ضمن أرخص الوجهات الأوروبية من حيث قيمة عروض السفر الشاملة، منطقة «كوستا برافا».

هذه الوجهة، يصل متوسط سعر عطلة لمدة 7 ليالٍ للشخص الواحد شاملة جميع أنواع الإقامة، لـ 952 جنيه استرليني.

فينتينيان ريفيرا

من إيطاليا، جاءت في المركز الخامس ضمن أرخص الوجهات الأوروبية من حيث قيمة عروض السفر الشاملة، منطقة «فينتينيان ريفيرا».

هذه الوجهة، يصل متوسط سعر عطلة لمدة 7 ليالٍ للشخص الواحد شاملة جميع أنواع الإقامة، لـ 965 جنيه استرليني.

ناسوس

من اليونان أيضاً، جاءت في المركز الثاني ضمن أرخص الوجهات الأوروبية من





10 Best Places to Visit in Romania

The beauty of Romania still remains a bit unseen. As more and more tourists travel to its capital city of Bucharest and the surrounding areas, they are finding that the friendly people, folktales, and romantic lure are all very real. We've put together the top 10 places to visit in Romania that everyone should see. According to auto Europe.

POENARI CASTLE

If climbing almost 1,500 concrete steps on the way to a quixotic castle sounds appealing, then Peonari Castle is a must see while in Romania. Not only does it offer a little adventure and ancient architecture, the cliff-side ruined castle has quite the blood-stained history attached to it. Poenari Castle can be found on the right side of the Transfagarasan Highway on a rock face near the Carpathian Mountains. Part of the castle was actually destroyed during a landslide back in the 1800's, but has been restored and maintained so that visitors can see it in all of its glory today.

BALEA LAKE

Balea Lake is a glacier lake in the Fagaras Mountains (not too far away from Poenari Castle), located in the central area of Romania. Anyone can easily rent a car in Romania and drive on the Transfagarasan Highway during the summer, and for the colder months, by cable car from Balea. Well worth the drive, everyone who visits is blown away by the stunning scenery. Stay in one of the few hotels in the area and visit the restaurants that allow you to look out onto rolling mountains and gleaming lake.

TRANSFAGARASAN HIGHWAY

Winding roads, slightly terrifying hills, and breathtaking scenery all make up the Transfagarasan Highway. At number 3 on our list of places to visit in Romania, taking the time to travel on this amazing road is well worth it. There are numerous villages and towns on both sides of the highway offering hot meals and great views while you relax during your trip, as well as quaint hotels and many camp sites for the more slightly adventurous.

SIBIU

People come from all over the country to see the distinguished architecture that is seen in Upper town and Lower town, Sibiu. Lined with colorful houses on cobblestone streets and defense towers overlooking the Cibin river; this Romanian city embodies the strength and beauty seen all over the country. Attractions in the city include three 15th century towers,



multiple historical squares, Roman-Catholic churches (most famous being the Biserica Romano-Catolica), and the Brukenthal Palace.

BRAN CASTLE

Commonly known as Dracula's Castle; narrow winding stairways lead through some of the storybook-like rooms, underground passages, old fashioned and antique furniture, weapons, and armor all from centuries ago. The castle overlooks the scenic village of Bran and is now a museum open to tourists, displaying art and sculptures collected by Queen Marie (the last queen of Romania).

SIGHISOARA

Located in the historic region of Transylvania, Sighisoara still stands as one of the most beautiful medieval towns in Europe. Attractions include the birthplace of Vlad Dracula (the inspiration for Bram Stoker's fictional creation, Count Dracula), the Church on the Hill with its picturesque murals, the 13th century Venetian House, and the Church of the Dominican Monastery.

TIMISOARA

As the largest city in Western Romania, visiting Timisoara is a must and number 7 on our list of places to visit in Romania. The charm of this city, which is located on the northern bank of the Bega River, lies in its distinct architectural character and vibrant cultural life. Most visitors find the locals calling it 'Little Vienna,' which makes sense if you've seen the glistening city in Austria. Timisoara is home to some of the best musical and theatrical performances in Romania, as well as art galleries, museums, and a buzzing nightlife.

PELES CASTLE

Travelers can find this unique castle in the city of Sinaia, at the end of a beautiful forest path and set atop a hill in the mountains. Peles Castle has everything to offer in ornate architecture design and detail oriented pieces throughout. Grand wooden spiral staircases, odd statues and strange art, hidden doors with secret rooms, and a stain-glass roof that can be opened up during the summer are all some of the magical things you'll come across while site seeing here.

BIGAR WATERFALL

This is perhaps the most unique site to be seen in Romania. Located in Caras-Severin County, people all over the world come to see the amazing Bigar Waterfall with its unusual roaring falls. A popular landmark in Northern Romania, Bigar Waterfall flows over the peak of a large rounded stone where the water is then cut into small slivers and pushed off as miniature streams.

VORONET MONASTERY

This famous church became well-known for its exterior paintings of bright colors and rather strange painted figures on the large cobalt blue background. Number 10 on our top places to visit in Romania, thousands of tourists make their way to this eclectic site every year. Locals know this church to be a true treasure of Romanian culture and history, and it has become a very popular place for people to hang out during a summer afternoon.



Child mascots and bun towers: Hong Kong keeps island traditions alive

Costumes ranging from Cinderella dresses to Dragon Ball Z outfits, children were hoisted onto metal poles as unofficial mascots of a boisterous parade as Hong Kong celebrated its annual bun festival on (May 15).

Thousands of visitors flocked to Hong Kong's outlying island of Cheung Chau to watch the "Piu Sik" or floating colours parade, which used to be performed with statues of deities before costumed youngsters replaced them. According to AFP.

The elaborately dressed young children were raised above the crowds for the iconic spectacle on the island, which is steeped in cultural traditions and a popular tourist destination. Temperatures soared to 29 degrees Celsius during the parade.

"Last year I was a firefighter... I've always wanted to be a cop," said Wu, 9, who was dressed as a police officer – complete with sunglasses and a baton.

"It's cool."

Legend has it that in the 1800s, Cheung Chau's fisherfolk drove away pirates and the plague by parading a statue of Taoist sea deity Pak Tai, inspiring today's five-day bun festival.

A popular local bakery saw long queues of festivalgoers eager to sample the island's favourite sweet buns, which are stamped with the Chinese character for "peace and safety".

Our picks of the latest dining, travel and leisure options to treat yourself.

"We've always had a queue for our 'ping on' buns," said second-generation store owner Martin Kwok, adding that the store made more than 60,000 buns daily in the preceding week.

Kwok said he quit a high-paying finance job to carry the torch at the family business, over his father's objections. "I really want to maintain the tradition of making buns and to keep the spirit of the bun festival alive," Kwok told AFP.

In a nearby playground, a 14-metre-high tower covered with imitation steamed buns loomed over the crowd, the site of a midnight contest where 12 athletes will speed-climb their way to the top.

Janet Kung, a former winner who is competing again this year, said the bun scrambling competition has a "sense of grandeur" given its long tradition and live audience.

"The biggest challenge for bun scrambling is how to get over the pressure from the crowd, as well as from my own expectations," said the 30-year-old, who works as a nurse. A retiree in her 50s surnamed Chan said she appreciated the bun festival's cultural legacy as well as the charms of Cheung Chau, a contrast to the hectic pace of city life.

"It's the ambience of old Hong Kong, the alleys and the small shops... I think this was how my father and mother lived."



أرض القمر والفيروز «سيناء المباركة».. تاريخ من العادات والتقاليد والموروثات الثقافية المميزة من جيل لجيل

القضاء العرفي

النظام الاجتماعي في سيناء ينقسم إلى قبائل له نظام معين في الحياة، حيث تعترف القبائل في سيناء بنظام القضاء العرفي، فهذا النظام لا يمكن التنازل عنه بأي شكل آخر مهما كان الحكم. فهي قوانين وضعتها القبائل في سيناء للحكم بين المتنازعين داخل القبائل، وتفصل القضاة في النزاعات وفقاً لكل قضية، مثلاً «منقح الدم»، قضاة يفصلون في قضايا القتل والقصاص، وقضاة العقبي يفصلون في قضايا تخص حقوق النساء، قضاة «الأحمدي» يفصلون في قضايا لاعتداء علي البيوت، وقضاة «الزيادي» يفصلون في قضايا الاعتداءات والسرقة. وما يحدث داخل الجلسة العرفية من أحكام وجبت تنفيذها علي الجميع طرف النزاع.

حفظ النسب

في العادة يتفاخر أهل البدو بأنسابهم ويبالغون في ذلك، حيث يردوها إلي الآباء الأولين، وتبدأ من العائلة الأب والأبناء والزوجة والأخوة، تلوها الفصيلة وتتكون من عدة عائلات، ثم البطون وبعدها العمارة، ومنها تتألف القبيلة ومنها تتألف الشعب.

العطوة أو الهدنة

الهدنة تأتي حين تشتد النزاعات بين قبيلتين واستمر لفترة طويلة حينها يمكن أن يطلب أحد الفريقين هذه الهدنة، ويطلقون عليها اسم «العطوة»، وقد تتراوح مدتها بين ثلاثة أسابيع ثم شهرين وأحياناً تصل للسنة. ومن العادات والتقاليد الهامة هي الأخوة وهي عبارة عن إضمام قبيلة كانت ضعفت بسبب الحرب أو النزاع مع قبيلة أخرى كي يشد أزرها وكيانها.

التبييض والتسويد

التبييض في قبائل سيناء هو رفع الراية البيضاء على بئر ماء معروف أو بالقرب منه، أما التسويد فهو رفع راية علي درب شخص ما قد ارتكب عملاً قبيحاً أو جرم ما.

رمي الوجه

حين يستنجد رجل ما بشيخ من الشيوخ الوجهاء داخل القبيلة، لمنع خطر أو خصومة بين شخص وآخر أو قبيلة وأخرى، فإذا هب رجلان أو قبيلتان للقتال وقال واحد منهم للحضور «رميت وجهي» أو وجه فلان يكف الفريقان على الفور القتال. وإذا لم يكفوا عن القتال ذهب صاحب الوجه إلي القاضي.

الشعر والغناء

ويشتهر أهل سيناء بحب الشعر والغناء، لهم الآلات موسيقية مثل الربابة والناي والأرغول. ويعتمدون في غنائهم على الكلمات الشعرية الجذابة والجميل القصيرة.

أنه يحمي من الحسد، بالإضافة إلي الزخارف الحيوانية والطيور مثل الغزال البري، الهدهد، عصفور، عرق الفنجان، رقصة الديحة، ومن الرسومات أيضاً عرايس وأجنحة بلاط، ترمس، سرو، جنينة مانجو، جنينة، ورد، أمشاط، كعب القطعة، الساعة.

عادات وتقاليد المجتمع السيناوي

«قطع الورياد ولا قطع العوايد» مثل شعبي تتوارثه الأجيال الواحد يلو الآخر عن أهمية العادات والتقاليد داخل المجتمع السيناوي، فلا يمكن أن ننسى هذا الإرث النادر بالقيم الإنسانية وثقافة راسخة داخل هذا المجتمع البدوي.

وللمرأة السيناوية دور كبير في بنائه وتشبيده، حيث أنها تقوم بتجهيز مكوناته، البيت لأبد أن يحمل عدة مميزات منها أن يكون من شعر الماعز خفيف الحمل يسهل تنقله من مكان لأخر بحكم تحرال أهل البدو، كما أنه يحتفظ بدرجة حرارة لتساعدهم في أيام البرودة القارسة ومنع مياه الأمطار للداخل، ويتميز أهل سيناء بالافتخار بالنسب والشجاعة وعلّة الهمة، وعزة النفس. ومن العادات والتقاليد البدوية التي يحرص عليها أهالي سيناء ما يلي:

إكرام الضيف

وعن عادات وتقاليد أهل البادية قال الشيخ علي فريخ رئيس مجلس القبائل العربية: يعرف أهل البادية بالكرم الشديد ويتنافسون في ذلك، حيث تتباري الجماعات في تقديم واجب الضيافة علي الجميع سواء في الأفراح أو الاحتفالات والاعبياد والجلسات العرفية وخاصة مع الضيوف الأعراب عن المجتمع السيناوي.

منة الله حمدي

أرض القمر والفيروز، الطور والبقعة المباركة، شهدت حوار رب العزة مع نبيه موسى عليه السلام، وقد تجلي الخالق على أحد جبالها فخر الجبل من الخشبية، وشهدت رمالها الرحلة المقدسة إلى مصر، فهي سيناء أرض المعجزات، داخل تلك القطعة المباركة تجد العديد من الكنوز التي تبهر العالم، منها الطبيعية من صنع الله عز وجل وأخرى أثرية، وغيرها كنوز ثقافية تراثية شعبية تخص هذا المجتمع البدوي البسيط.

فنون الزينة السيناوية

ومن أجمل ما تراه في المجتمع السيناوي فنون الزينة السيناوية سواء للفتاة أو المرأة فنجد الفتاة ترتدي ثوباً مطرزاً برخارف بسيطة بألوان زاهية أما الأحمر أو الأزرق أو الأصفر، وترتدي المرأة المتزوجة ثوباً مزخرفاً علي الأكمام والصدر وأسفل الثوب ويكون لونه أسود، وتغطي رأسها بالقنعة السوداء المطرزة بالألوان المبهجة، وفوق القنعة تحزم المرأة رأسها بالقنعة ثم تضع البرقع بأشكاله المميزة الجذابة، كانت زخرفة في الماضي بالذهب الخالص مع إضافة بعضاً من العملة الفضية، والتي توضع بين العينين وعلي خط الأنف، وبالطبع للعملة دلالة معينة حيث الوضع الاقتصادي للعائلة، فإذا كانت من الذهب هذا دليل علي الثراء، وللمرأة المطلقة ثوباً ترتديه يكون أسود اللون وزخارفه زرقاء. وتلك الزخارف تصنع بالأصابع الذهبية للمرأة السيناوية بأشكال مربعات ومثلثات، وأشكال مستوحاة من الطبيعة المحيطة سواء نباتات وزهور، وأغصان شجر وتميمات مستوحاة من الخيال بفرزة سيناوية أصيلة. هذا ما تحدثت عنه دكتورة سهام جبريل عضوة المجلس القومي للمرأة المصرية.

غرز تطريز

وعن غرز التطريز السيناوية والتي أبهرت العالم بدقتها وجمالها وجاذبيتها تابعت ابنة حديتها وقال لـ «اليوم السابع» قائلة:

غرزة الصليب

من أشهر غرز التطريز السيناوي تعرف بفرزة الصليب وهي من أقدم غرز التطريز؛ وتعتمد تلك الفرزة علي الأقمشة النسيجية لذلك تتساوي الفرز جميعاً في الحجم.

غرزة الكفافة

وهي فرزة تطرز بها فتحة صدر الثوب ونهايته «الذيل» والأكمام، وهي عبارة عن خيوط متجاورة بشكل مائل وتظهر في النهاية وحدات زخرفية إما نباتية كالأزهار أو أوراق الشجر.

وهناك موتيفات شعبية وزخرفية للثوب البدوي وهي المثلث المعروف باسم الحجاب ويعتقد أهل سيناء



1,900-year-old Roman legionary fortress unearthed next to UK cathedral

Archaeologists in England have discovered several Roman ruins buried next to a cathedral in Exeter.

The structures, which were built between A.D. 50 and 75, include a street and wooden buildings that were once part of a Roman legionary fortress, according to a statement. According to livescience.

The construction itself was likely part of a "long barrack building," John Allan, a cathedral archaeologist with the University of Exeter, said in the statement.

Romans built the fortress around the same time as a bathhouse, which was discovered near the cathedral in 1971. The bathhouse was "the second stone building in the whole of Britain at the time it was built," according to a Devon County Council Facebook post.

Roman troops — whose legions boasted 5,000 Roman citizen soldiers apiece — were a common sight in Roman Britain, Historic England, an organization that oversees historic sites in England, wrote in a 2018 report. Britain was one of the most heavily militarized regions in the Roman Empire, the report noted.

Archaeologists at the cathedral also unearthed what was left of a stone wall that once belonged to a Roman townhouse built sometime in the third and fourth centuries A.D., according to the statement.

The archeological excavation work is part of a much larger project that involves building a new cloister gallery at the cathedral, which replaces the cathedral's medieval cloisters that were demolished in 1656. The new construction will be built on the original cloisters' foundations, according to the statement.

Exeter Cathedral is located in a region of Devon County that was conquered by the Roman Empire in A.D. 50. The empire continued controlling the area until A.D. 410, when the Roman period ended in Britain.



شيّدت خلال القرن الرابع وتحولت لمسجد بعد فتح القسطنطينية.. قصة كنيسة خورا بإسطنبول

شيماء الأبيض

افتتح الرئيس التركي رجب طيب أردوغان، كنيسة خورا «The Chora» التاريخية بمدينة إسطنبول، إذ تم تغييرها إلى متحف ومسجد ما يسمى الآن مسجد كاري، والذي كان يستخدم كذلك منذ القرن 16م، يشتهر هذا الموقع التاريخي بالفسيفساء واللوحات الجدارية البيزنطية. وفقاً لـ عربي بوست..



ما هي كنيسة خورا في إسطنبول

يعرف هذا الموقع التاريخي باسم كنيسة خورا أو مسجد كاري، يعد هذا المبنى التاريخي في إسطنبول بتركيا شاهداً على العديد من التحولات الثقافية عبر العصور. بني كمعبد للكنيسة الأرثوذكسية اليونانية في القرون الوسطى، ثم تحول إلى مسجد في القرن السادس عشر في عهد الدولة العثمانية، وأخيراً تحول مرة أخرى إلى مسجد في عام 2020.

تعتبر فنونه المعمارية والفنية أحد أبرز العناصر التي جذبت الانتباه إلى هذا المكان الديني. تميز المسجد بأعمال فسيفسائية ولوحات جدارية بيزنطية رائعة، تعكس تراثاً ثقافياً غنياً. وقد استمر هذا التراث الفني في البقاء وسط التحولات التاريخية، حيث تمت الصيانة والحفاظ عليه حتى اليوم.

تعتبر كنيسة خورا مثالاً بارزاً على الهندسة المعمارية البيزنطية، وقد أصبح محط جذب للزوار من مختلف الثقافات والخلفيات. بالإضافة إلى ذلك، يمثل أيضاً تراثاً حضارياً يشهد على تباين وتعدد الثقافات التي عاشت في إسطنبول عبر العصور.

كنيسة خورا خلال القرون الوسطى

بُنيت كنيسة خورا في الأصل في القرن الرابع كجزء من مجمع دير خارج أسوار مدينة القسطنطينية، بناءً على يد قسطنطين الكبير، في جنوب القرن الذهبي للإمبراطورية البيزنطية. ومع ذلك، عندما بنى ثيودوسيوس الثاني أسواره الأرضية الهائلة في عامي 413 و414م، فأصبحت الكنيسة جزءاً من دفاعات المدينة، ومع ذلك احتفظت باسم «خورا».

تعود غالبية هيكل المبنى الحالي إلى الفترة من

ظهرت أيقونة والدة الإله هودجيتريا، التي تعتبر حامية المدينة، وتم إحضارها إلى تشورا لمساعدة المدافعين ضد هجومات العثمانيين. بعد سقوط المدينة وفتحها من قبل العثمانيين، أمر هادام علي باشا، الصدر الأعظم للسلطان بايزيد الثاني، بتحويل كنيسة تشورا إلى مسجد تحت اسم «كاري كامي». وقد تمت تغطية الفسيفساء واللوحات الجدارية بطبقة من الجبس بسبب حظر الصور الأيقونية في الإسلام، وأثرت الزلازل المتكررة في المنطقة على العمل الفني.

هذه الفترة الزمنية الهامة في تاريخ مسجد خورا تعكس التحولات الثقافية والدينية التي شهدتها المدينة عبر العصور، وتبرز أهمية الموقع كمعلم ثقافي يحمل ذكريات وتأثيرات متعددة.

كنيسة ثم متحف ثم مسجد

خلال سنة 1945، قررت الحكومة التركية تحويل كنيسة خورا إلى متحف، وفي عام 1948، قام الباحثان الأمريكيان توماس ويتيمور وبول أ. أندروود برعاية برنامج ترميم بالمعهد البيزنطي الأمريكي ومركز دومبارتون أوكس للدراسات البيزنطية. ومنذ ذلك الحين، فإن المبنى لم يعد مسجداً نشطاً.

أما في عام 1958، تم فتح المبنى للجمهور بصفته متحفاً بمسمى «متحف كاري». وفي عام 2005، قامت جمعية المؤسسات الدائمة وخدمة التحف التاريخية والبيئية بتقديم دعوى قضائية للطعن في وضع كنيسة تشورا كمتحف.

في نوفمبر/تشرين الثاني 2019، قرر مجلس الدولة التركي، أعلى محكمة إدارية في تركيا، إعادة تحويل المبنى إلى مسجد. وفي أغسطس 2020، تم تغيير وضعه إلى مسجد.

رغم أن هذا القرار أثار انتقادات من اليونان والمسيحيين الأرثوذكس اليونانيين والبروتستانت، إلا أن تركيا قامت بالدفاع عنه. وفي يوم الجمعة 30 أكتوبر 2020، تمت إقامة صلاة المسلمين في المبنى لأول مرة بعد 72 عاماً.

وفي 6 مايو/أيار 2024، تم افتتاح المبنى مرة أخرى للعبادة الإسلامية، وهو تطور يعكس التحولات الثقافية والدينية التي شهدتها مسجد خورا عبر العصور.



1077 إلى 1081، عندما قامت ماريا دو كايانا، حامة الإمبراطور ألكسيوس الأول كومنينوس، بإعادة بناء الكنيسة على شكل صليب مخقوش، وهو أسلوب معماري شائع في ذلك الوقت. وفي أوائل القرن الثاني عشر، تعرضت الكنيسة لانهيار جزئي، يرجع بعض المؤرخين السبب إلى زلزال ضرب مدينة إسطنبول.

تمت إعادة بناء الكنيسة مرة أخرى في القرن الرابع عشر على يد إسحاق كومنينوس، الابن الثالث لألكسيوس، ولكن لم يتم الانتهاء من بناء الكنيسة بشكلها الحالي إلا بعد قرن من الزمن. قام ثيودور ميتوتشيتس، رجل دولة بيزنطي قوي، بتبرع الكنيسة بالعديد من الفسيفساء واللوحات الجدارية الرائعة، وتم تنفيذ زخرفته الرائعة للداخل. يُعتبر هذا العمل أفضل مثال على عصر النهضة البيزنطية. كما كان ثيودور عالماً كلاسيكياً مشهوراً ورجل دولة، وتبرع بمكتبته الشخصية لدير تشورا أيضاً. في عام 1328، تم إرساله إلى المنفى من قبل المعتصب أندرونيكوس الثالث باليولوغ، لكن تمكن من العودة بعد عامين وعاش السنيتين الأخيرتين من حياته كراهب في كنيسة تشورا.

فتح القسطنطينية والكنيسة قبل فتح القسطنطينية في أواخر القرن الثالث عشر وأوائل القرن الرابع عشر، كان دير خورا محطة للعديد من الشخصيات البارزة، بما في ذلك الباحث مكسيموس بلانوديس. كان مكسيموس مسؤولاً عن استعادة وإعادة تقديم جغرافية بطليموس للبيزنطيين، وفي النهاية إلى إيطاليا في عصر النهضة. وأثناء الحصار الأخير للقسطنطينية في عام 1453،



ضابطة حفظ سلام تونسية تفوز بجائزة أممية مرموقة

فازت الراحدة، أحلام الدوزي، وهي ضابطة حفظ سلام تونسية تعمل حالياً مع بعثة الأمم المتحدة لحفظ السلام في جمهورية الكونغو الديمقراطية (مونوسكو)، بجائزة الأمم المتحدة التي تمنح للموظفات العاملات في مجال العدالة والمؤسسات الإصلاحية.

الدوزي متخصصة في الذخيرة والأسلحة، وهي أول خبيرة في هذا المجال تعمل مع بعثة مونوسكو، وتسلمت الجائزة خلال حفل أقيم في نيويورك.

وقادت الراحدة الدوزي سلسلة من التحقيقات الفنية في جرائم خطيرة، والتي تضع الأساس لمحاسبة الجناة. ومن خلال دعمها للفريق المشترك المعني بفحص الذخيرة - وهو شراكة بين السلطات الكونغولية وبعثة مونوسكو - قدمت تحليلات في مجال الطب الشرعي والأسلحة والذخيرة بشأن الجرائم التي تنطوي على هجمات ضد المدنيين وقوات حفظ السلام.

وقالت الدوزي في حوار مع «أخبار الأمم المتحدة» إن العمل في مجال يهيمن عليه الذكور، بشكل كبير، يمثل تحدياً بالتحديد. ولكنه يشكل أيضاً فرصة لكسر الحواجز الجنسانية وتمهيد الطريق أمام نساء أخريات يطمحن في ممارسة وظائف في مجالات مماثلة.

وأضافت «التحقت بالمهمة الأممية في جمهورية الكونغو الديمقراطية، منذ ثلاث سنوات، وهي المرة الثانية لي في مهمة لحفظ السلام. كانت مهمتي الأولى في مالي لمدة سنة بين 2018 و2019، ثم بعد ذلك عدت إلى تونس، قبل أن تأتيني الفرصة مجدداً لكي ألتحق ببعثة مونوسكو في جمهورية الكونغو الديمقراطية كخبيرة في الذخيرة والأسلحة، وقضيت إلى الآن ثلاث سنوات».

وتابعت «عملت في العاصمة كينشاسا لمدة ستة أشهر، ثم بعد ذلك انتقلت إلى غوما وهي من المناطق التي تشهد صراعاً دائماً وتكثر فيها الجرائم خاصة ضد العناصر التابعة لبعثة حفظ السلام. التحقت هناك باعتباري أول خبيرة في الأسلحة والذخيرة لتعزيز العدالة».

وعبرت عن فخرها بالجائزة، قائلة «أتشرف باستلام هذه الجائزة وأعتبرها نجاحاً للمرأة التونسية خارج الوطن. من الجيد أن يعطى المرء صورة جيدة عن بلده وعن الجيش التونسي خاصة، كما أنني لا أنكر أنني هنا لا أتمثل المرأة التونسية فقط وإنما أتمثل المرأة العربية في العموم. فأنا لكوني أول امرأة عربية تتلقى هذه الجائزة فهو أكيد يمثل فخراً للمرأة العربية عموماً».

وقالت إنها تولت «وظيفة هي بالأساس يقوم بها الرجال. أنا أخذتها، لأكون صريحة، كنت أحس أنني لا شيء يصعب على المرأة، المرأة هي نصف المجتمع (...). ويجب أن نتيح لها الفرصة للعمل في الجانب الحربي، ولتشتغل مع الرجال، ولتثبت أن لها نفس المهارات لكي تفرض نفسها».

وشجعت «المرأة عموماً على ألا تخاف وتقول لا أستطيع أن أعمل في ذلك المجال لأنه مجال حكر فقط على الرجال. يجب على المرأة أن تمنح نفسها فرصة كي تبرهن على أنها قادرة على العمل في نفس المجال مع الرجال، وأنها تستطيع أن تشتغل على قدم المساواة معهم (...). وأن تبرهن أنها قادرة على أن تتميز (...). وأيضاً قادرة على أن تتميز في كثير من المهمات التي تعتبر حكراً على الرجال».



الكويتية ريم الشمري تفوز بلقب «سيدة الأمن السيبراني العربي»

وتعمل الشمري في شركة نفط الكويت، وهي رئيسة فريق أمن المعلومات في الشركة الحكومية التي تشكل عماد الاقتصاد الكويتي، وتقود خطة الشركة لإكمال التحول الرقمي.

كما أن الدكتورة الشمري، شريكة ومؤسسة في رابطة نساء الشرق الأوسط بالأمن السيبراني التي أسستها تسع نساء عام 2018، وتستهدف استقطاب متخصصات واحترافيات من دول المنطقة والعالم في الأمن السيبراني ومساعدتهن على تحقيق أهدافهن المهنية وتعزيز مساهمتهن في تأمين مجتمعاتهن.

ومثلت الشمري الكويت في العديد من المنتديات والبرامج العالمية والإقليمية المرتبطة بالأمن السيبراني. كما أنها مرشدة عالمية في برنامج الأمم المتحدة للمرأة في مجال الأمن السيبراني.



كما التحقت الدكتورة الشمري ببرنامج المديرين التنفيذيين في كلية إدارة الأعمال بجامعة «هارفارد» الأمريكية عام 2019.

فازت الأكاديمية الكويتية ريم فرج الشمري بجائزة «سيدة الأمن السيبراني للوطن العربي لعام 2024»، وذلك خلال حفل توزيع جوائز «جيسيك للتميز السيبراني» تحت رعاية مجلس الأمن السيبراني في الإمارات وقر المشرّفون على معرض ومؤتمر الخليج العالمي لأمن المعلومات (جيسيك جلوبال 2024)، تتويج الشمري بلقب «سيدة الأمن السيبراني العربي» تقديراً لجهودها في القطاع التقني.

وتعد الدكتورة الشمري القادمة بخلفية علمية من جامعة «هارفرد» الأمريكية العريقة، أحد أبرز العاملين في قطاع الأمن السيبراني في الكويت.

تحمل الشمري البكالوريوس مع مرتبة الشرف من كلية البترول والهندسة، جامعة الكويت، عام 1998، والماجستير في إدارة الأعمال من كلية العلوم الإدارية، والدكتوراه في الفلسفة من جامعة «أستون» البريطانية.

الإماراتية نورا المطروشي أول عربية تتال «شارة ناسا» للفضاء

أصبحت رائدة الفضاء الإماراتية نورا المطروشي، أول عربية تتال شارة رواد الفضاء المحترفين في وكالة الفضاء الأمريكية «ناسا»، وذلك بعدما خضعت لتدريب مكثف دام سنتين. وقالت المطروشي، في حسابها على منصة «إكس» «سنتان من التدريب المكثف والتحديات التي لا تعد ولا تحصى، شكراً لقيادة دولة الإمارات على منحي هذه الفرصة لتمثيل الوطن».

وتقول المطروشي والمولودة عام 1993 في الشارقة بالإمارات، أن شغفها بدأ عندما أجرت إحدى معلماتها محاكاة لرحلة إلى القمر في صفها المدرسي. وفقاً لوكالة «فرانس برس».

تقول في هذا الصدد: «دخل التلاميذ أولاً إلى ما يشبه خيمة كبيرة نصبت وسط الصف لتكون بمثابة مركبة فضائية، وعند الخروج منها، كان كل شيء مغطى بملاءات رمادية، وكانت الأصواء مطفاة» مضيفة «كان لهذا اليوم أثر في نفسي وطبع في ذهني». وشاركت رائدة الفضاء الإماراتية مع مواطنها محمد الملا على مدى سنتين في برنامج تدريبي مكثف، وذلك بفضل تعاون بين «ناسا» ومركز محمد بن راشد للفضاء. كما ترغب في أن تصبح أول عربي يهبط على سطح القمر موضحة في هذا الصدد: «أريد أن تعود البشرية إلى القمر، وأن تذهب إلى أبعد من القمر، وأرغب في أن أكون جزءاً من تلك المهام».



9 Tips to Help Teach Your Child the Benefit of Responsibility

As children grow physically and intellectually, they also grow socially. One wonderful aspect of the social growth of children is seeing how they grow in their understanding of their duties and responsibilities.

Rewarding or complimenting a child who completes a task out of a sense of contribution is a source of great joy.

Teaching children to take responsibility for their actions is an essential lesson for their overall development. At Early Advantage, we absolutely love watching children grow in their ability to understand what responsibility is and begin to grow in their contributions at home and at daycare. According to early advantage.

Here are nine practical tips to help teach kids responsibility.

1. Create Opportunities for Responsible Behavior at Home

We encourage parents to create an environment that promotes a child's responsible behavior at home.

Simple tasks, like putting away toys after playtime or helping with chores teaches kids to take responsibility. Designate a specific area for toys to teach them the importance of tidying up.

2. Use Consequences and Rewards for Reinforcement

In your daily interactions, utilize consequences and rewards to reinforce responsible behavior. Acknowledge effort with positive reinforcement when a child completes a task or follows a routine. Conversely, explain the consequences of not taking responsibility, fostering an understanding of cause and effect.

3. Teach and Coach Responsibility – Start Early

Integrate responsibility into daily activities, starting with age-appropriate tasks. Act as a guide, coaching them through understanding and embracing responsibility.

Encourage simple responsibilities like packing away art supplies after an activity.

4. Set an Example

Children learn by observing, so model responsible behavior in your actions. If you make a mistake, openly acknowledge it and demonstrate taking responsibility by correcting the error.

Your example serves as a powerful influence on the children.

5. Clearly Identify Responsibilities

Avoid confusion by clearly defining responsibilities.

Create visual schedules or use pictures to represent tasks. Display a routine chart with images for each activity, helping children recognize and follow their responsibilities easily.

6. Provide Routine and Structure

Preschoolers thrive on routine and structure.

Establish a consistent daily routine to help them understand what to expect. This predictability aids in building a sense of responsibility as children learn to anticipate and engage in different activities.

7. Let Children Help Even if It Is More Work for You

Encourage children to help, even if it means a bit more work for you.

If a child expresses interest in assisting with a task, embrace the opportunity. Involving them, even in small ways, fosters a sense of duty and boosts their confidence.

8. Give Opportunities to Contribute

Offer opportunities for children to contribute to the community. Assign simple roles like being a line leader or helping distribute materials. Acknowledge their contributions to reinforce the idea that everyone plays a valuable part in the community.

9. Raise Your Child with the Expectation That We Clean Up Our Own Messes

Teach children the importance of cleaning up after themselves. Make it a routine for them to tidy up the areas they use, whether it's after snack time or creative play.

This simple practice instills a habit of cleanliness and responsibility.



العامل الوراثي ليس الوحيد الذي يحدد طول طفلك.. 5 أكالات تساعد في نمو الأطفال بشكل أسرع

إذا كان الطفل يقاوم تناول الموز بشكل كامل، يمكنك تغيير الطرق التي يتم بها تقديمه، من بينها على شكل عصير بالحليب، أو على شكل سلطة فواكه، أو في بعض الحلويات، ووصفات الكيك.

وبهذه الطريقة يمكن تقديم كل من الحليب والموز لهم دون أي مشكلة والاستفادة من منافعهما معاً مرة واحدة.

5. الفواكه الجافة
عندما يكبر الأطفال، يحتاجون بشكل أساسي إلى الطاقة والأغذية، والفواكه الجافة من بين أفضل أنواع الأغذية التي يمكن تقديمها في هذه المرحلة.

إذ إن نمو الأطفال يحتاج إلى العديد من العناصر الغذائية التي توفرها الفواكه الجافة، مثل المعادن والدهون الجيدة والأحماض الأمينية. ومن بين أهم هذه الفواكه الجافة التي يمكن تقديمها للأطفال نجد اللوز والجوز، والفول السوداني، والكاجو، والتين، ولكن يجب التأكد من أن الطفل لا يعاني من أي حساسية تجاه هذه الأنواع من المكسرات.

أطعمة يجب تجنبها لأنها تُحد من نمو الأطفال مثلما هناك بعض الأكلات والأطعمة التي تساعد الأطفال على زيادة طولهم وتعزيز نموهم، إلا أنه في المقابل هناك أطعمة تُحد من نمو الأطفال والتقليل من فرص حصولهم على ارتفاع أكبر.

ومن بين هذه الأطعمة نجد المشروبات الكربونية، والحلويات السكرية مثل الشوكولاتة والحلويات والآيس كريم وغيرها، والمواد الغذائية المعبأة والمجمدة.

كما تدخل في نفس هذه الخانة كل من الدهون غير الصحية مثل الزبدة المملحة والمايونيز وما إلى ذلك، وبدلاً من ذلك، يمكنك استخدام زبدة اللوز أو حتى زبدة الفول السوداني.

نصائح تساعد على زيادة طول الطفل

إلى جانب الأطعمة، ستساعد مجموعة من النصائح الأطفال على اكتساب الطول بشكل أسرع، ومن بينها نجد:

التأكد من حصول الطفل على النوم المناسب. القيام بتمارين التمدد لتطويل العظام والعضلات.

ممارسة الرياضة بشكل عام. التعرض للشمس للحصول على فيتامين د. تناول الطعام الذي تم تحضيره في المنزل.

الكربوهيدرات المعادن الفيتامينات وهذه العناصر متواجدة في مجموعة من الأطعمة التي تساعد على النمو، لتتعرف عليها.

1. الحليب
الحليب هو أحد أكثر الأطعمة الصحية التي يحتاجها الأطفال من أجل النمو بشكل جيد؛ لأنه يحتوي على بعض العناصر الغذائية الأساسية التي ستساعد على زيادة الطول بسرعة.

ليس هذا فحسب؛ بل سوف يساعد الحليب أيضاً على تطوير عظام الطفل، وكذلك جعل عضلاته أقوى وأكثر حدة.



2. البيض
البيض غني بالبروتين والكالسيوم وفيتامين ب 12 والريبوفلافين، وبعض هذه العناصر الغذائية يصعب العثور عليها في مصادر غذائية أخرى. وأفضل ما في الأمر هو أن البيض من أكثر الأطعمة تنوعاً، ويمكنك إعدادها بطرق لا حصر له، من بينها المقلّي والمسلوق والمبخر.

3. الصويا
الصويا هو مصدر جيد آخر للبروتين والألياف والفيتامينات. كما أنه إذا كنت نباتياً فهو أفضل بديل للبيض.

لذلك يعتبر من بين أهم الأطعمة التي يمكن تقديمها للأطفال في سن صغيرة، من أجل تحفيز عملية النمو وزيادة الطول لديهم.

4. الموز
الموز إحدى الوجبات السريعة التي يحتاجها الطفل كثيراً من أجل النمو وزيادة الطول.

يعتبر نمو الأطفال وزيادة طولهم من العوامل الأساسية التي تثير قلق الآباء والأمهات، حيث يسعون دائماً لتوفير الغذاء المناسب الذي يساهم في تعزيز النمو وتحقيق الطول المثالي لهم. لذلك تجب الإشارة إلى أن الغذاء يقدم دوراً حاسماً في تطوير الجسم وبناء العظام في مرحلة الطفولة، الشيء الذي يعني أن اختيار الأطعمة الصحية والمغذية يعد أمراً بالغ الأهمية. وفقاً لـ «عربي بوست».

ومن هنا يصبح من الضروري على الآباء معرفة المأكولات التي تساعد الأطفال على النمو وزيادة طولهم بشكل سريع، مع التركيز على القيم الغذائية والعناصر الغذائية الحيوية التي تحتوي عليها هذه الأطعمة، والتي تعزز نمو الأطفال بطريقة صحية ومتوازنة.

أهمية تقديم أغذية تساعد في نمو الأطفال وزيادة الطول يتخلّى معظم الآباء الذين يعانون من قصر القامة عن فكرة أن طفلهم يمكن أن يتمتع بطول جيد ومناسب، وذلك ظناً منهم أن العوامل الوراثية هي الوحيدة التي تلعب دوراً في عملية نمو الأطفال وزيادة طولهم.

إذ في أغلب الأحيان، ينسون أن اتباع نظام غذائي سليم وأسلوب حياة نشط يمكن أن يساعد في جعل أطفالهم طويلي القامة. وبالفعل، هناك مجموعة كاملة من الأطعمة التي يمكن أن تزيد من طول الأطفال، وتمكنه من تحدي عامل الوراثة ليكون مختلفاً عن والديه.

وفقاً لدراسة نشرت في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، هناك علاقة مباشرة بين النظام الغذائي للطفل وطوله، فيما أشارت دراسة أخرى نشرت في مجلة «Public Health Nutrition» إلى أن استهلاك الحليب والدجاج وغيرها من الأطعمة الحيوانية هو أفضل طريقة لجعل أطفالك أطول.

العناصر الغذائية التي تزيد من طول الأطفال هل تعلم لماذا لا يصل طول طفلك إلى المستوى المطلوب؟ ذلك لأنهم يفتقرون إلى التغذية الأساسية في طعامهم.

إذ إن النظام الغذائي المتوازن هو شيء يحتاجون إليه، ويجب على الأهل التأكد من أنه نظام صحي، ويتم تقديمه على فترات منتظمة، وذلك لأن الأطفال أكثر نشاطاً من البالغين.

فيما يلي بعض العناصر الغذائية التي تساعد على زيادة الطول: بروتين

Women who become more attractive as they grow older usually display these 10 subtle behaviors

There's a unique charm about women who seem to grow more attractive with age.

It's not just about physical beauty. It's a combination of wisdom, confidence, and certain subtle behaviors they've mastered over the years. These women have tapped into a secret fountain of ageless allure. And the good news? These behaviors can be cultivated by anyone.

In this article, we'll uncover the 10 subtle behaviors commonly displayed by women who become more attractive as they grow older. So, stay with me, and let's delve into these timeless secrets of allure. According to hackspirit.

1) Embrace self-confidence

It's no secret that confidence is attractive.

Women who grow more attractive with age have a particular kind of confidence. It's not brazen or boastful, but rather a quiet, self-assured poise that comes from years of experiences, both good and bad.

This confident ease doesn't happen overnight. It's built over time, through weathering life's storms and coming out stronger on the other side. It's a process of self-discovery and self-acceptance.

These women know their worth and aren't afraid to show it. They carry themselves with grace and dignity, unafraid to stand their ground. And this quiet confidence is a magnet for others.

2) Cultivate resilience

I've noticed that women who age gracefully and become more attractive over time have a remarkable sense of resilience.

3) Practice gratitude

Gratitude packs a punch when it comes to our happiness and magnetism. A study by UC Davis psychologist Robert Emmons solidifies the tie between gratitude and life satisfaction.

Elegant women who age with grace often radiate deep gratitude. They savor life's small joys, express thanks for their blessings, and find delight in everyday moments. This positive mindset enhances their inner glow and adds to their appeal.

4) Maintain a sense of humor

A hearty laugh can work wonders—it lifts spirits, melts stress away, and even amps up our allure. Those women who age like fine wine? They've got a knack for humor. They can crack a joke at life's quirks and, crucially, laugh at themselves.

But humor is more than just a giggle—it's a sign of smarts and creativity. It takes quick wit and a knack for seeing the world from all angles. Plus, it adds a delightful zing to any chat, making every interaction a joyride.

5) Nurture relationships

The allure we exude often finds its roots in the quality of our connections. Women who age like fine wine understand this secret—they cultivate their relationships with care and dedication.

For them, it's all about forging deep bonds that resonate. They prioritize quality time with loved ones, wear their hearts on their sleeves, and embrace vulnerability as a strength. Their listening ears and comforting presence are always at the ready.

6) Show kindness

Kindness is a quality that never goes out of style. Women who grow more attractive as they age often radiate kindness. They treat others with respect, show empathy, and are generous with their time and resources.

Kindness makes us more approachable and endearing to others. It creates a warmth that draws people in and makes them feel valued. It's a trait that enhances our beauty from the inside out.

But kindness isn't just about grand gestures. It's in the small, everyday actions—a smile to a stranger, a compliment to a friend, lending a helping hand to someone in need.

7) Embrace change

Change is a constant part of life, and how we handle it can significantly impact our attractiveness. Women who age like fine wine are often those who embrace change with grace and flexibility.

To read the rest of the article go to :

<https://hackspirit.com/>



في حال كنت تبحثين عن وظيفة جديدة.. إليك هذه النصائح

التواصل الاجتماعي، فتأكد من أنها تمتلك بشكل احترافي، وتتوافق مع الصورة التي تريد تقديمها.

10. تحسين المهارات:

فكري في تحسين مهاراتك، أو تعلم مهارات جديدة؛ تجعلك مرشحة مرغوباً فيها أكثر من غيرك، وقد يتضمن ذلك أخذ دورات عبر الإنترنت، أو حضور ورش عمل، أو قراءة الكتب المتعلقة بهذا المجال.

11. المراجع:

جهزي قائمة بالمراجع المهنية، ويجب أن يكون من ذلك هؤلاء الأفراد الذين يمكنهم أن يشهدوا على مهاراتك، وخبرتك، وأخلاقياتك بالعمل.

12. الصبر:

قد تستغرق عملية البحث عن وظيفة بعض الوقت؛ فكوني صبورة ومتابرة، ولا تتبطي عزيمتك؛ إذا لم تحصل على وظيفة فوراً.

13. تتبع طلبات التوظيف:

احتفظي بسجل يوضح مكان وزمان التقديم؛ لمساعدتك على البقاء منظمة، وهذا سيجعل من السهل متابعة الطلبات والمقابلات.

14. الموقف الإيجابي:

الحفاظ على سلوك إيجابي، طوال فترة بحثك عن وظيفة، يساعدك على البقاء متحفزة ومتابرة، حتى عند مواجهة الرفض.

15. الأهداف المهنية:

كوني واضحة بشأن ما تريد به في حياتك المهنية، فالوضوح يرشدك في بحثك عن وظيفة، ويساعدك في العثور على وظيفة تتوافق مع أهدافك طويلة المدى.

16. توقعات الراتب:

قومي بالبحث؛ لفهم متوسط الراتب للوظيفة التي تتقدمين إليها، فهذا يساعدك على التفاوض على راتبك بفاعلية.

17. تنبيهات الوظائف:

أعددي تنبيهات الوظائف على محركات البحث عن الوظائف. وبهذه الطريقة، سيتم إعلامك بمجرد نشر الوظائف الشاغرة الجديدة، التي تتوافق مع تفضيلاتك.

18. الملاحظات البناءة:

إذا لم تحصل على الوظيفة، فحاولي الحصول على التعليقات الخاصة بها، إذ يوفر هذا رؤى قيمة، ويساعدك على تحسين المقابلات المستقبلية.

19. نماذج العمل:

جهزي عينات من عملك؛ لعرضها على أصحاب العمل المحتملين، ويشمل ذلك المشاريع التي أكملتها، أو أي دليل ملموس على مهاراتك.

20. الرعاية الذاتية:

قد يكون البحث عن وظيفة أمراً مرهقاً، ومن المهم أن تأخذي فترات راحة، وتحافظي على نمط حياة متوازن، وتعتني بصحتك العقلية، وتذكرتي أن رفاهيتك لا تقل أهمية عن العثور على وظيفة جديدة.

يمكن أن يكون البحث عن وظيفة جديدة تجربة مرهقة، ومليئة بالتحديات والفرص، وسوق العمل مشبع بالعديد من الوظائف. لكن العثور على الوظيفة المناسبة يتطلب اتباع نهج استراتيجي، وفهماً واضحاً لأهدافك المهنية، لذا نوجه 20 نصيحة مهمة، قد تكون مفيدة عند البحث عن وظيفة جديدة.

أهم النصائح عند البحث عن وظيفة جديدة وفقاً لـ «زهرة الخليج».

1. تحديث سيرتك الذاتية:

تأكد من أن سيرتك الذاتية حديثة، وتتضمن جميع خبراتك الحديثة، ومهاراتك المكتسبة، واجري تعديلات عليها لتناسب مع الوظيفة التي تتقدمين لها، كما عليك تسليط الضوء على المهارات والخبرات، التي تجعلك الشخص المناسب لهذا المنصب.

2. رسالة تعريفية:

جهزي رسالة تعريفية لإرفاقها بسيرتك الذاتية، فهذه فرصتك للتألق، وإظهار سبب كونك المرشح المثالي للوظيفة، واستخدامها لتقديم أمثلة تسلط الضوء على مهاراتك وخبراتك ذات الصلة بالوظيفة.

3. أجري بحثاً عن الشركة:

اقضي بعض الوقت في التعرف على قيم الشركة وثقافتها ورسالتها، ويمكن أن يساعدك فهم هذه الأمور في الإجابة على أسئلة المقابلة، وإظهار أنك الشخص المناسب لتقافتها.

4. استخدم محركات البحث

عن الوظائف:

استخدمي منصات مثل (LinkedIn)؛ للعثور على فرص عمل، فهني من أفضل الطرق التي تساعدك، حيث توفر هذه المواقع أيضاً رؤى حول ثقافة الشركة، ونطاق الرواتب، ومراجعات من الموظفين الحاليين والسابقين.

5. شبكة العلاقات:

استفدي من اتصالاتك المهنية، وعليك التواصل مع معارفك وأصدقائك، وأخبرهم بأنك تبحثين عن وظيفة، فقد يكونون على علم ببعض الشواغر.

6. الاستعداد للمقابلات:

تدربي على الإجابة عن الأسئلة الشائعة في المقابلة، ويمكنك القيام أيضاً بإعداد أسئلة لطرحها على القائم بإجراء المقابلة؛ لإظهار اهتمامك بالشركة.

7. الملابس المهنية:

ارتدي ملابس مناسبة لإجراء المقابلات، حيث يجب أن تكون ملابسك احترافية ومناسبة لثقافة الشركة، وتذكرتي أن الانطباع الأول مهم، لذا تأكد من تقديم نفسك بشكل جيد.

8. المتابعة:

أرسل دائماً رسالة شكر للمتابعة بعد المقابلة، حيث يوضح هذا أنك جادة بهذا الشأن، وتقدرين فرصة إجراء المقابلة.

9. الوجود على وسائل التواصل الاجتماعي:

يمكن لأصحاب العمل المحتملين التحقق من ملفاتك الشخصية على وسائل



تريدين غرفة النوم أكثر راحة.. إليك 6 حيل بسيطة حسب خبراء الديكور

المختلفة، ما يعزز من جمالية ووظيفية المكان.

إضافة السجاد لغرفة النوم

تلقي نايت ويلكوك، المصممة المعروفة في مجال الديكور الداخلي، الضوء على أهمية الاستثمار في سجادة عالية الجودة لتحسين المظهر العام لغرفة نومك وزيادة الشعور بالراحة. توصي نايت بوضع سجادة ناعمة تحت السرير أو بجانبه، لإضفاء لمسة من الأناقة والدفء. كما تنصح ويلكوك بالبحث عن السجاد ذي الوبر السميك والأنسجة الناعمة، مثل سجاد الشعر أو الفراء الصناعي، لتحقيق مستوى راحة استثنائي وإضافة عنصر مريح لغرفتك.

استخدام وسادة لمظهر فاخر

مانويلا موريرا، في حديثها لموقع Business Insider، تشير إلى أن إضافة الوسائد والأغطية المزخرفة (وسائد الزينة) يمكن أن ترفع من مستوى الأناقة والفخامة لسريرك. تعمل هذه الإكسسوارات الأنيقة على إضافة عمق وأناقة للمظهر الجمالي العام للسرير، ما يمنحه جاذبية خاصة. فيما تؤكد مانويلا على أهمية مزج أحجام وأشكال وأقمشة مختلفة من أغطية الوسائد لتحقيق تأثير بصري مميز وإضفاء طابع شخصي على السرير. هذا النهج لا يساهم فقط في تعزيز الجمالية، بل يسمح أيضاً بتخصيص التصميم ليحبر عن ذوقك الخاص ويعزز من الراحة والترحيب في غرفة نومك.

الطبقات المختلفة من الأغطية

تستحق غرفة نومك لمسة من الدفء والفخامة، وفي هذا الإطار، تشترك كل من مانويلا موريرا وميلاني كودينغتون في توصية مشتركة بإدخال طبقات متعددة من الأغطية والمفروشات على سريرك. يعزز هذا النهج من الراحة ويضيف عمقاً ودفئاً إلى تصميم غرفة النوم. تصف ميلاني كيف يمكن للحاف فخم، ملايات ناعمة، ووسائد مزخرفة أن تجتمع سوياً ليس فقط لتوفير الراحة، بل لخلق تناغم بصري يحول السرير إلى قطعة مركزية ملفتة وأنيقة. تضيف أن هذه العناصر متناغمة تساهم في تحقيق توازن بين الجمالية والوظيفية، ما يجعل السرير ملاذاً حقيقياً يدعوك إلى الراحة والاسترخاء.

إضاءة مناسبة لغرفة النوم

لتحسين الأجواء العامة في غرفتك، تقترح ميلاني كودينغتون إضافة إضاءة جانبية ناعمة بجوار السرير لتعزيز الدفء والراحة. تشرح ميلاني، قائلة: «إن توظيف مصدر ضوء ناعم عند جانب السرير لا يمنحك فقط إضاءة خافتة وجذابة مثالية للقراءة قبل النوم أو الاسترخاء، بل يساهم أيضاً في خلق جو مريح يدعو للهدوء والاستجمام». بالإضافة إلى ذلك، توصي بالاستعانة بمصباح جداري لتحرير المساحة على طاولة السرير ودمج المخفتات لتعديل شدة الضوء بما يتناسب مع مزاجك والأنشطة

كما أضافت كودينغتون أن الاستثمار في مرتبة ذات نوعية ممتازة يعد استثماراً مجدياً، خاصة إذا أخذنا بعين الاعتبار أن الإنسان يقضي ما يقرب من ثلث حياته نائماً. كما أوصت المصممة على تجربة المرتبة المصنوعة من مواد مختلفة للارتقاء بمظهر وجودة سريرك إلى مستوى متقدم، مثل دمج الأقمشة مثل القطيفة أو الساتان وغيرها هذا المزج يعطي مظهر أفضل للسرير.

أغطية السرير ولونها وعلاقتها بالنوم

شدد مصمم الديكور على أهمية الاستثمار في ملايات وأغطية فاخرة لتحقيق أقصى درجات الراحة والفخامة في غرفة النوم. حسب موقع Business Insider، أكد الخبراء على فوائد اختيار أقمشة عالية الجودة كالحرير والقطن المصري، والتي لا تقتصر مزايها على نعومتها الاستثنائية التي تدلل البشرة فحسب، بل تمتد لإضافة طابع أنيق وفخم للسرير.

هذه الأقمشة لا توفر الراحة المطلوبة للنوم فقط، بل تعمل أيضاً على تعزيز جمال وأناقة غرفة النوم.

كما أن اختيار ألوان الفراش المكمل لديكور غرفة نومك يعد خطوة حاسمة في خلق أجواء متناغمة، إذ إن النهج المفضل لي شخصياً هو نظام الألوان القائم على لون واحد مع استخدام ظلال ودرجات مختلفة من نفس اللون. هذا يخلق مظهراً متناغماً ويضيف عمقاً وتأثيراً مرئياً إلى السرير.

في زمن يتسارع فيه إيقاع الحياة وتتزايد فيه الضغوط اليومية، يصبح البحث عن لحظات الراحة والاسترخاء ضرورة لا تقبل التأجيل. وما من مكان في المنزل يمكن أن يوفر هذه الراحة بشكل يفوق السرير وغرفة النوم، ذلك الملاذ الخاص الذي يحتضن نومنا المستمر لمدة معدلها 8 ساعات يومياً.

لكن، هل فكرت يوماً في أن سريرك يمكن أن يكون أكثر من مجرد مكان للنوم؟ في مقالنا هذا، نستعرض معاً عدة استراتيجيات فعالة وأفكار مبتكرة لتحويل سريرك إلى قطعة فنية تجمع بين الراحة القصوى والفخامة الأنيقة، لتجعل من غرفة نومك جنة حقيقية تعانق فيها الأناقة مع الراحة. حسب موقع «Business Insider» يمكن تحسين مظهر السرير وجعله أكثر راحة عبر اتباع بعض الخطوات حسب خبراء الديكور.

حسب نفس المصدر أكدت مصممة الديكور الداخلي «ميلاني كودينغتون» على الدور الجوهري الذي تلعبه اختيارات الفرد في شراء مرتبة سرير ذات جودة عالية في تحسين جودة الحياة اليومية. وأوضحت كودينغتون أن السوق يزخر بمجموعة واسعة من الخيارات التي تتنوع بين المراتب المصنوعة من الرغوة المرنة والنوابض الداخلية، بالإضافة إلى المراتب المصنوعة من اللاتكس والتصاميم الهجينة، ما يمكن المستهلكين من العثور على المنتج الأمثل الذي يلائم تفضيلاتهم من حيث الراحة والمتانة والاستدامة.

9 Tips for Organizing Your Whole House

Getting your home and space organized can help you feel more in control of your environment. That sense of order can reduce stress, help you focus on your own wellbeing and achieve your other goals. Follow these tips to organize your whole home quickly and easily. According to Zillow.

1. Set up a no-fail garage system

Your garage, if you have one, can be one of the most overcrowded places in the house. Applying an organizing system for your garage can serve as motivation for tackling the rest of your space as it's often the first thing you'll see when you arrive home. Start simple, with just a few materials:

- 1- Hang some peg board
- 2- Put some tool hooks in the holes on the board
- 3- Using a thick marker, draw an outline around each tool to reserve its location.

This approach to tool storage can help alert you when tools are missing, and also helps other members of your household put things away because it's easy to see where to place each item.

2. Cut laundry time in half
How can one of the smallest rooms in the house seem so chaotic? And why does doing laundry seem to take up so much time?

Here's a laundry system that will save you time and restore your sanity. First, provide everyone in your household with their own laundry basket. Put their names on the sides of the baskets so there are no lost items or mix-ups.

Now here's the secret: When the wash is done, rather

than placing the clean laundry on the dining room table or the stairs (and watching everyone walk by without picking up their clothes), have everyone come to the laundry room to pick up their personalized basket of clean clothing.

3. Work some kitchen magic

The kitchen is the activity hub of most homes.

It's a busy area because family members or roommates use the kitchen at least three to five times a day. We open our mail here, study, read, use our laptops and tablets here — not to mention, it's where the food is.

Because we have so many varied activities happening in the kitchen, it's wise to create separate stations for those activities. One way to accomplish this is to invest in a rolling cart — whatever style and size works best in your kitchen.

4. Put it in writing

Whether you're a one-person household or a family of five, one tool can save your life or home: a household manual. The beauty of this handy tool is it doesn't have to be compiled all at one time, and it costs you nothing to create.

Grab a three-ring binder and a three-hole punch, and keep your essential information in the binder. To get

started, collect your emergency contact info and other vital information such as the name of your vet, school rosters, alarm codes, medication doses for your kids, the name of your father's caregiver, and where your home's gas shut-off valve is located.

5. Use a charging station

Many people are frustrated by cell phones, iPad chargers, memory sticks and tangled cords sprinkled throughout the house. Relaxation and recreation activities often seem to need the power of a charging station that's easily accessible — and it doesn't hurt if it's attractive too.

One simple solution is to consider a charging station that conceals the cords, keeps all the electronic items together, and looks good while doing it.

6. Tell a tidier toy story
Whether it's grandparents or new parents, one of the biggest complaints of people who share their home with children is about picking up toys.

Here's one idea that will shift your play storage situation from frustration to elation. Use colorful bins to hold toys, designating each bin to hold one type of toy, such as musical instruments, cars, dolls, games or Legos. To make it even easier for children to put items

away, find pictures of the toys in magazines or online, and use them to label the bins.

If you have dolls or stuffed animals in one bin, attach the matching picture to the front of the bin. Keep the number of bins small, but make sure the bins are large and easy to access.

7. Declutter the bedroom closet

Bulging closets and growing piles of clean and dirty laundry may mix the possibility of rest. Decluttering in the bedroom creates a sanctuary for both. Starting with the closet is good move. Once the space is clear, it all boils down to.

8. Set kids' closets straight

For organizing kids' clothes, there's no better tool than a hanging shelving unit. Designate one pocket for each day of the week, and label it. Each weekend, pick out clothes for the following week, and put them in the pockets for the day your child will wear them. Imagine a calm morning without clothing conflict.

9. Bundle toiletries and grooming tools

Some bathrooms are small, and everyone seems to have their own favorite shampoo, hairbrush and brand of toothpaste. Drawer, cabinet and counter space tends to run out quickly.

If this is your situation, try assigning everyone in the house a bathroom caddy, loaded up with all their cosmetics, toiletries and grooming tools, and labeled with their name. Store the caddies on a shelf in the bathroom or carry them to and from the bedroom. The bathroom stays organized, and there's an automatic clean-up built in after every visit.



من النظارات الشمسية إلى الساعات.. إليك كيف ترتقين بإطلالتك

غالباً ما تربط الملابس الرائعة والإطلالات المبهرة بعروض الأزياء والمشاهير والمناسبات الخاصة والسجادة الحمراء، ومع ذلك، هناك الكثير من الأزياء الفاخرة التي يمكنك ارتداؤها يومياً من أجل الارتقاء بأسلوبك العام، وجعل مظهرك اليومي مميزاً دون عناء والظهور بمظهر أنيق بشكل لا متناهٍ. وهنا نساعده على معرفة الإكسسوارات التي تضفي لمسة من الأناقة والفاخرة لأي زي تختارين ارتدائه، والتي يجب عليك اقتنائها للارتقاء بمظهرك. وفقاً لموقع زهرة الخليج.

ساعات فخمة

تعتبر الساعة العصرية والعملية على حد سواء، بمثابة الإكسسوار المثالي لأي ملابس أو مناسبة، ويمكنك استخدام مواقع تجار التجزئة للساعات الفاخرة للحصول على أحدث الموديلات والمقارنة بينها، وعند اختيار ساعتك، تذكر أن تأخذي في الاعتبار الميزات الخاصة بالإضافة إلى الجوانب المرئية للتصميم، إذ يمكن أن يساعد ذلك على تحسين حياتك اليومية وحماية استثمارك من التآكل.

حقائب اليد الراقية

إن وجود حقائب يد راقية في خزانة ملابسك يمكنك من الارتقاء بأي زي على الفور وفي أي لحظة. ومن حقائب اليد الواسعة إلى حقائب اليد الصغيرة، هناك مجموعة من الأشكال والأحجام للاختيار من بينها، ولكن فكري في نمط حياتك عند تحديد اختيارك، على سبيل المثال، في حال كنت تنتقلين كثيراً، وتسرعين مباشرة من العمل إلى فصل تمرين أو حدث مسائي، فاختاري شيئاً واسعاً به مقصورات سهلة الاستخدام بحيث يكون عملياً وأنيقاً.

أحذية عصرية

على غرار حقائب اليد الراقية، ستضيف الأحذية العصرية لمسة فورية من الفخامة إلى ملابسك، وعادةً ما تكون الأحذية الرياضية المصممة من علامات تجارية راقية هي الأكثر شهرة وسهولة في الارتداء، وتكون طريقة نابضة بالحياة لإثارة إعجاب كل من حولك. أما للمناسبات الفاخرة أو بيئات العمل الرسمية، فاتركي قدميك تتألقان بأحذية بكعب عالٍ من علامات تجارية فاخرة، ما يمنحك طويلاً مثالياً.

مجوهرات جميلة

إحدى الطرق للارتقاء بأسلوبك هي ارتداء المجوهرات الجميلة التي تضفي لمسة من التألق والجاذبية على كل إطلالة، إضافة إلى أنها طريقة سهلة للتعبير عن شخصيتك.

لذا تعرّفي على اتجاهات المجوهرات الرئيسية لعام 2024 أو استثمري في التصميمات الكلاسيكية التي تصمد أمام اختبار الزمن، وتشمل العناصر الأساسية لصندوق مجوهراتك: قلادة مميزة، وأحجاراً لامعة رقيقة للارتداء اليومي مثل زوج من الأقراط الأنثوية أو خاتم مزين بالأحجار الكريمة المفضلة لديك.

نظارات فاخرة

لا يمكن لأي مظهر فاخر أن يكتمل بدون نظارات من علامات تجارية راقية، سواءً كنتِ تختارين ارتدائها كل يوم، أو في الأيام المشرقة فقط، فإن النظارات المميزة هي طريقة رائعة لجذب الانتباه إلى أفضل ميزاتك.

ومع توفر العديد من التصميمات والأحجام، قد يكون من الصعب العثور على النظارة الأكثر روعة ومثالية لك، لذا دعنا نساعدك في اختيار الشخص الذي تتقن بذوقهم يختارها معك.



كيف تختارين موديلات العبايات البليسيه المناسبة لشكل جسمك؟

مها العناني

لم تعد العبايات الشرقية منحصرة في زاوية الزي التقليدي؛ بل أدخلت عليها بعض التفاصيل العصرية التي جعلتها تنافس بقوة الأزياء التي نراها على منصات العروض العالمية. فقبل أعوام قليلة، كانت موضة كسرات البليسيه مقتصره فقط على الفساتين والتنانير، ولكننا أصبحنا اليوم نراها في مجموعات أشهر مصممي العبايات. والنتيجة: تصميمات فائقة الأناقة، تستحقها كل امرأة تبحث عن إطلالات تعكس هويتها، وتكون مواكبة لآخر الصيحات العالمية. تنوّعت موديلات العبايات البليسيه هذا العام، بعضها زُين بالكامل بالكسرات، والبعض الآخر زُين جزء منه. وسيطرت الألوان الترابية على إبداعات المصممين، ولم يغيب الأسود الملكي عن المشهد، كما برز نجم العبايات الميثالتيك. وفقاً لموقع «سيدتي»، اتبعي هذه النصائح؛ لاختيار الموديل المناسب بحسب شكل جسمك.



واحدة منها، من توقيع ماركة أناتومي Anotomi. وننصحك بتنسيقها مع فستان من نفس لونها غير ملاصق للجسم؛ حتى لا يظهر عيوبه، وانتعلي صندال Mule أبيض، وتسمي أناقتك بحقيبة بيضاء مزودة بسلسلة ذهبية.

عبايات بليسيه تناسب الجسم التفاحة

إذا كان جسمك على شكل التفاحة؛ فأنت تحتاجين إلى ملابس تجذب النظر إلى منطقة الساقين النحيفة، وتساعد في تنحيف منطقة الصدر والبطن؛ لذا وجهي اختيارك نحو العبايات السوداء السادة المصممة بأكتاف بقباس مضبوط، والمزينة بكسرات البليسيه البيج في القسم السفلي منها، من مجموعة ماركة داج Daj. ولائمتها مع فستان أسود سادة طويل، وزيني

عبايات بليسيه تناسب الساق النحيفة

برزت هذا الموسم موضة العبايات السوداء المصممة بأجزاء شفافة على الجهتين أسفل الموديل. رصدنا لدى ماركة Louzan عباية سوداء مصممة بالشيفون البليسيه على جانبي الساقين والمزين بالدانتيك الناعم المطرز بالخرز والكريستال، كل هذه التفاصيل تساعد في إخفاء نحافة الساقين؛ خاصة إذا ما تم تنسيقها مع الملابس المناسبة مثل: الفساتين الترابية على غرار العارضة، أو مع البناتيل الواسعة Wide Leg Pants. وتتمي أناقتك بصندال أسود، وحقبيرة متوسطة الحجم من اللون نفسه.

عبايات بليسيه تخفي البطن البارز

هناك الكثير من الحيل التي يمكن اتباعها لإخفاء البطن البارز، وواحدة منها: هي ارتداء العبايات المصممة بقصة ملفوفة حول الجسم Wrap Abayas. لذا نرشح لك العباية البيج الناعمة المصممة بكسرات البليسيه على جهة



مجوهرات عصرية للعروس الحالمة.. ستعزز أناقتك في رحلة شهر العسل

مها العناني

في زحمة التحضير لحفل الزفاف، قد لا تجد العروس الوقت الكافي للتخطيط لإطلالات شهر العسل، لذا أردنا أن نساعدك في هذه المهمة، وخصنا السطور التالية لتطلعها على أجمل موديلات مجوهرات عروس لا بد أن تتوفر في حقيبة السفر التي ستتوجه بها إلى رحلة شهر العسل، وتأتي على رأس القائمة الأقراط الحلقية المرحة والمجوهرات التي تحمل معاني رومانسية تناسب أول عطلة ستقضيهامع شريك العمر.

التي نظرة على أجمل موديلات مجوهرات تناسب العروس في شهر العسل؛ قدمتها أشهر الماركات العالمية، واكتشفي معنا أفكاراً مميزة لتنسيق كل قطعة مع الملابس والأكسسوارات المناسبة لتحصيلي على إطلالات تبقى في الذاكرة. وفقاً لموقع سيدتي.

خاتم Happy Hearts من شوبارد Chopard

برعت ماركة شوبارد Chopard في تصميم خاتم Happy Hearts المصنوع من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، والمزين بأحجار الألماس المتراقصة بوزن 0.05 قيراط، وهو من القطع المثالية لإطلالة العروس في شهر العسل، حيث يتميز بتصميمه على شكل قلب.

جربي تنسيق هذا الخاتم الناعم مع فستان أحمر قصير مستقيم القصة مصمم من دون أكمام، وانتعلي حذاء Pointed أحمر، وارفعي من مستوى إطلالتك بالحقيبة الكلاش السوداء المبطن، ثم ارتدي أقراطاً ناعمة من الذهب الوردي؛ لتتناغم مع لون الخاتم.

أقراط Joséphine Aigrette من شوميه Chaumet

لن تستطعي أن تتخطي جمال أقراط Joséphine Aigrette من مجموعة شوميه Chaumet، والمصممة على شكل الكمثرى من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، والمرصعة بـ38 حجر ألماس بقطع بريانت وزن 0.99 قيراط.

زيني بها إطلالتك بفستان أبيض ميدي قصير بتصميم A Line يغطي الركبة، وانتعلي حذاء Pointed من نفس لون الجلد القريب للون الزهري الترابي Dusty Rose، ثم احملي كلاتش صغيراً باللون الأبيض، وارتدي خاتم الزواج مع ساعة مصممة من الذهب الوردي.

قلادة Tiffany Knot من تيفاني أند كو Tiffany & Co

تأتي الأشرطة المشابكية لقلادة Tiffany Knot من تيفاني أند كو Tiffany & Co لتعبر عن الروابط القوية بين الأحباء، لذا فهي من أنسب المجوهرات التي يمكن أن تكمل بها العروس إطلالتها في شهر العسل. صممت قلادة Tiffany Knot من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، وزينت بأحجار الياقوت الوردي، نسقيها مع قميص وردي سادة وبنطلون جينز أزرق فاتح مستقيم القصة يعلو الكاحل Cropped Jeans، ثم انتعلي حذاء رياضياً أبيض، وتتمي اللوك بحقيبة قش متوسطة الحجم.

سوار Love Bracelet من كارتييه Cartier

يحمل سوار Love Bracelet من كارتييه Cartier معاني رومانسية؛ حيث صُم بشكل بيضاوي مزوم على المعصم للدلالة على ديمومة الحب، التصميم الذي تم ابتكاره في نيويورك عام 1969 مصنوع من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً، وهو من القطع المناسبة لإطلالة العروس في شهر العسل. تصميمه العصري يرشحه ليكون رفيقك على مدار اليوم، خاصة إذا قمت بتكديسه مع أساور مفتوحة أو أخرى بنفس التصميم، نسقيه خلال النهار مع توب زهري سادة وشورت جينز أزرق طويل يعلو الركبة ببضعة سنتيمترات، وتتمي اللوك بكاردوغان أبيض طويل وواسع، وانتعلي صندل Wedge باللون الجملي، ثم اختاري الحقيبة العتلة من اللون نفسه لإطلالة عصرية راقية.

أقراط Move Uno من ميسيكيا Messika

لا غنى عن الأقراط الحلقية Hoops خلال العطلات والرحلات، لذا ضعيها على أول قائمة المجوهرات التي ستضيفينها إلى حقيبة السفر التي ستتوجهين بها إلى شهر العسل، من جهتنا نرشح لك أقراط Move Uno من ميسيكيا Messika، المصممة من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، والمرصعة بأحجار ألماس بوزن 0.69 قيراط.

يمكن لهذا التصميم أن يكون المتمم الأمثل لأناقتك على مدار اليوم، نسقيه خلال النهار مع فستان واسع وطويل مزين بطبعات بوهيمية، واختاري الحذاء والحقيبة بألوان ترابية سادة.

سوار Rock Charm Sway من مارلي Marli

تبقى الأساور المزينة بتعليقات متصدرة مشهد الموضة، استعيني بها لتزيين إطلالتك النهارية، سيعجبك سوار Rock Charm Sway من مارلي Marli، المصمم من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً والمزين بأحجار ألماس بوزن 0.90 قيراط.

ارتديه مع تيشيرت أبيض سادة وبنطلون جينز Cropped باللون الزهري الفاتح الرائع، ثم انتعلي حذاء رياضياً أبيض، واحملي حقيبة سوداء عبر الجسم، وتتمي اللوك بساعة مصممة بعلمية وسوار من الذهب الوردي لمزيد من الأناقة.

قلادة Wild Flower من غراف Graff

أضيفي أنماط الورود إلى إطلالتك في شهر العسل؛ لتضيفي لمسة حيوية ومرحة على تلك الأيام التي لا تنسى، وستكون قلادة Wild Flower من غراف Graff خياراً رائعاً عندما تحتارين في القطعة التي ستزين إطلالتك في دعوة عشاء رومانسية مع زوجك.



Most Popular Women's Watches for 2024

In the world of luxury accessories, women's watches stand out as both symbols of sophistication and benchmarks of craftsmanship. These timepieces go beyond the realm of simple jewelry, offering a blend of functionality, fashion, and statement-making prowess. For the discerning woman, a luxury watch is not just a tool for keeping time; it is an expression of her unique style, her achievements, and her personal narrative.

Our list of this year's 10 most popular women's watches aims to simplify your search, celebrating timeless design and exquisite functionality that promise to enchant for years to come. Whether marking a special occasion or enhancing everyday style, these selections offer something truly exceptional for every woman. According to swisswatchexpo.

Rolex Datejust Midsize 31mm in Steel and Gold

The Rolex Datejust collection, introduced in 1945, marked a significant milestone as the first automatic wristwatch with a date function on the dial. The Midsize 31mm Stainless Steel and Gold variants uphold this legacy with a blend of classic and contemporary design. Its key features include the Oyster case for waterproofing, a perpetual mechanical movement, and the Cyclops lens over the date. The 31mm case size, which sits between the traditional 26mm ladies' size, and the unisex 36mm size, strikes a balance between feminine elegance and presence on the wrist. This watch suits the modern woman who appreciates timeless elegance with a touch of sportiness, making it perfect for both professional settings and casual outings.

Rolex Datejust 26mm in Steel and Gold

The Rolex Datejust Steel and Gold 26mm epitomizes the luxurious blend of functionality and prestige that Rolex is known for. This exquisite model marries the resilience of stainless steel with the luster of yellow gold, embodying the brand's commitment to excellence and elegance. Introduced as part of Rolex's iconic Datejust line, which revolutionized the watch industry in 1945 by introducing the first wristwatch with an automatically changing date on the dial, this smaller 26mm version offers a delicate, timeless aesthetic.

Cartier Tank Louis

The Cartier Tank Louis is an embodiment of timeless elegance and a tribute to Cartier's rich legacy. Introduced in the early 20th century, this watch mirrors the avant-garde spirit of its era, blending classical aesthetics with modern simplicity. Its small, rectangular case, inspired by the tanks of World War I, reflects a bold yet refined design philosophy.

Rolex Lady-Datejust Gold with President Bracelet

The Lady-Datejust, a cornerstone of the Rolex brand, offers a luxurious interpretation of the classic Datejust design tailored for a feminine wrist. Models paired with the President bracelet, known for its semi-circular, three-piece links, represents the pinnacle of Rolex's craftsmanship. Exclusively crafted in gold and platinum, and often embellished with diamonds, the Lady-Datejust President showcases the pinnacle of horological artistry and represents a true investment in enduring style.

Cartier Panthere

The Cartier Panthere Ladies watch, originally introduced in the 1980s, made a triumphant return in 2017, effortlessly combining the allure of fine jewelry with the meticulous craftsmanship of Swiss watchmaking. Its design features a distinctive square case with curved lugs, and a flexible bracelet, making it a statement piece that is both luxurious and comfortable to wear. The Panthere is not just a watch; it's a piece of Cartier's storied legacy, embodying the boldness and grace of the modern woman.

Cartier Ballon Bleu

With its launch in 2007, the Cartier Ballon Bleu adds a touch of whimsy to the classic Cartier design ethos. Notable for its graceful round case, and blue sapphire cabochon crown nestled within a delicate circle, the Ballon Bleu is a testament to feminine grace. The collection offers a wide range of variations, catering well to all wrist types with sizes ranging from 28mm to 36mm for women. It's suited for the woman with a taste for contemporary yet timeless design, effortlessly complementing both day and evening wear.

Omega Constellation

The Omega Constellation, introduced in 1952, stands as a symbol of precise timekeeping and refined elegance. Its signature feature, the star emblem, along with the distinctive claws or "Griffes" on the bezel, sets it apart as a piece of horological art. The series is celebrated for its superb accuracy, a tribute to Omega's legacy of precision.

Patek Philippe Twenty-4

The Patek Philippe Twenty-4 collection was launched in 1999 and was designed exclusively for women. First created in rectangular case, followed by round cases offered in 2018, it is a collection of elegant timepieces that combine classic touch with a contemporary look, making them suitable for various occasions and dress outfits. Crafted in steel, white gold, or rose gold, and adorned with diamonds on its bezel and dial, its timeless elegance makes it suitable for every occasion, embodying sophistication for the woman who seeks luxury in every aspect of her life.

Rolex Datejust 36 in Steel and Yellow Gold

The Rolex Datejust 36 in Steel and Yellow Gold combines the resilience of stainless steel with the prestige of gold, embodying a perfect balance of elegance and durability. Introduced as part of Rolex's pioneering Datejust line, this model's harmonious blend of materials appeals to those who seek a watch that is both versatile and luxurious.

Rolex Day-Date President 36 in Rose Gold

The Rolex Day-Date President 36 Rose Gold is the epitome of sophistication, introduced as a symbol of excellence and leadership. Crafted exclusively in gold and platinum, the Day-Date is renowned for its distinctive day and date display, a feature that set a new standard in watchmaking. The President bracelet, known for its elegant, semi-circular links, adds to the watch's prestige, making it a favorite among world leaders and influential figures.



التونا بالخضار والحمص .. وصفة سهلة وسريعة وخفيفة ومناسبة للرجيم

التونا بالخضار والحمص للرجيم ... وصفة سهلة وسريعة وخفيفة ومناسبة للرجيم، حيث أنها تحتوي على نسبة كبيرة من البروتينات التي تمنحك الإحساس بالشبع لفترة أطول، كما أنها تحتوي على سعرات حرارية منخفضة تساعدك على خسارة الوزن بسهولة.

حضري طبق التونة مع الخضار والحمص، وقدميه بارداً كطبق جانبي أو وجبة صحية خفيفة.

وقت الطهي - ٣٠ دقيقة

المقادير

- التونا : علبة (مصفاة من الزيت جيداً)
- حمص : 100 غراماً (مسلوقة)
- فلفل رومي : حسب الرغبة (مقطع)
- البصل : 1 حبة (مقطع شرائح)
- عصير الليمون : 1 حبة
- الكمون : رشّة
- بقدونس : حسب الرغبة (طازج ومفروم)
- زيت الزيتون : ملعقة كبيرة

طريقة التحضير

اسلقي الحمص لمدة 30 دقيقة في ماء مغمر حتى ينضج جيداً، ثم صفيه واغسله بالماء البارد.

في طبق التقديم الزجاجي، ضعي التونة، والحمص المسلوقة، ثم أضيفي الخضراوات المقطعة، وزيت الزيتون.

تبلي المكونات بالكمون، وعصير الليمون، وقدمي الطبق بارداً.



الأرز البرياني بالدجاج الهندي.. وجبة غداء سريعة

أكلة البرياني تُعتبر من أشهر الأطباق الهندية، واسمها مشتق من الكلمة الفارسية بريان ومعناها المشوية أو المقلية، ويطهى البرياني إمّا مع اللحم أو الدجاج. تعرفي على أسهل طبخات البرياني لوجبة غداء سريعة، وفقاً لموقع سيدتي.

وقت الطهي - 60 دقيقة

المقادير

- الدجاج : دجاجة كبيرة الحجم كاملة بالعظم ومقطعة 8 أجزاء)
- أرز بسمتي : 3 أكواب
- سمن : ربع كوب
- القرنفل : 20 حبة
- هيل : 9 حبات
- ورق غار : 5 أوراق
- البصل : 1 حبة (مفروم)
- الفلفل الحار : 5 حبات (مفروم)
- معجون الزنجبيل : 2 ملعقة كبيرة
- زيادي : كوب ونصف
- ملح : حسب الرغبة
- فلفل أسود : حسب الرغبة
- الماء : 5 أكواب
- كزبرة خضراء : باقة (مفرومة)

طريقة التحضير

انقعي الأرز في كمية كبيرة من الماء، ثم صفيه جيداً. ذوبي السمن في قدر على نار متوسطة، ثم أضيفي القرنفل،

بادنجان باللحم المفروم والبطاطس

المقادير والمكونات:

دقيقة، ثم صفيه وتركه ليحفظ.

- قطعي البطاطس إلى شرائح رفيعة، واقلبيها في الزيت.

- في مقلاة كبيرة، اقلي البصل بالزيت حتى يصبح ذهبياً.

- أضيفي إليه اللحم المفروم، وقلبي حتى يتغير لونه.

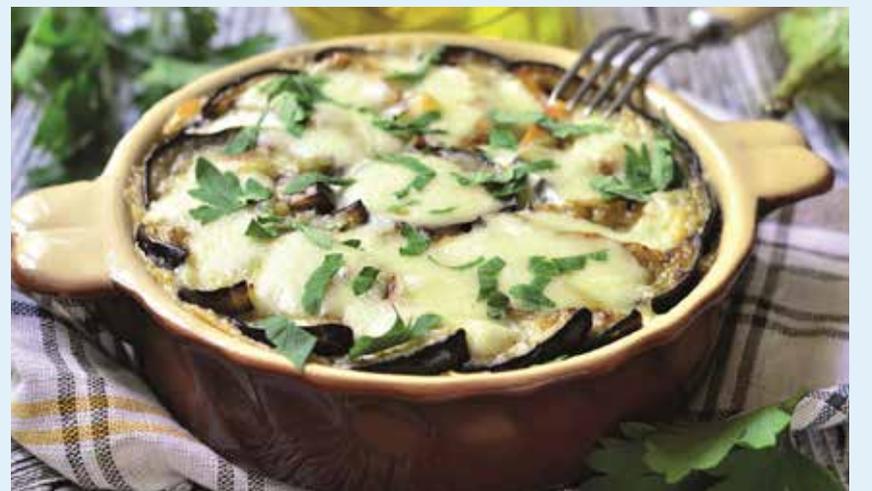
- أضيفي الفليفلة والثوم، وقلبي لمدة دقيقتين، ثم أضيفي الطماطم والملح والفلفل الأسود والبهارات.

- قلبي لمدة دقيقتين.

- 4 حبات من الباذنجان.
- حبتان من البطاطس.
- 200 غرام من اللحم المفروم.
- بصلة واحدة.
- ثمرة من الفليفلة الخضراء.
- ثمرة من الفليفلة الحمراء.
- فسان من الثوم.
- ثمرة كبيرة من الطماطم.

طريقة التحضير:

- تشري الباذنجان، وقطعيه إلى شرائح رفيعة، وضعيه في طبق كبير به ماء وملح لمدة 30



والهيل، وورق الغار وقلبي، وأضيفي البصل وقلبي لمدة 7 دقائق.

أضيفي الفلفل الحار، ومعجون الزنجبيل، والملح، والفلفل الأسود، والزيادي، ثم أضيفي قطع الدجاج وقلبي جيداً، واتركي الدجاج لمدة 25 دقيقة مع التقليب كل فترة وأخرى. أضيفي الأرز والماء والكزبرة واتركي المكونات حتى تغلي ثم خففي النار، وغطيها ودعيها على النار لمدة 20 دقيقة حتى النضج.

في طبق واسع للتقديم، اسكبي البرياني وقدميه ساخناً.

Say Goodbye to Grease: How to Clean Kitchen Walls

Learn simple and effective methods to tackle grease buildup on your kitchen walls. Say goodbye to stubborn stains with our easy-to-follow top tips!

Grease buildup on kitchen walls can be a hassle to deal with, but fear not! Kitchen Grease buildups up during cooking when oils and fats splatter onto the walls. Over time, this can create stubborn stains and residue.

We've got you covered with practical solutions to keep your kitchen looking spotless. According to happilydiy website. Say goodbye to sticky messes and hello to sparkling walls with our step-by-step guide on how to clean grease off kitchen walls.

How to Clean Grease Off Kitchen Walls

To clean grease off kitchen walls, start by mixing warm water with dish soap in a spray bottle.

Spray the solution onto the grease stains and let it sit for a few minutes to loosen the grease.

Then, use a soft sponge or clean damp cloth to scrub the area gently. Once the grease is removed, rinse the walls with clean water and dry them thoroughly with a towel. Regular cleaning and maintenance can help prevent grease buildup in the future.

Always test any cleaner on a small, inconspicuous area of your walls before using it extensively to ensure compatibility with your wall surface.

How to Use Vinegar to Clean Grease Off Kitchen Walls

White Vinegar is a versatile and effective natural cleaner for removing grease from kitchen walls. Here's how to use it:

Mix equal parts of white vinegar and water in a spray bottle. The acidity of vinegar helps to cut through grease and grime on the walls.

Liberal spray the vinegar solution onto the grease-stained areas of the kitchen walls. Ensure that the walls are completely covered with the solution. Allow the vinegar solution to sit on the grease stains for a few minutes. This gives the vinegar time to break down the grease and make it easier to remove.

Use a clean sponge, microfiber cloth, or scrub brush to gently scrub the grease-stained areas with a little elbow grease. Apply moderate pressure while scrubbing to lift the grease off the walls.

Once the grease is removed, rinse the walls thoroughly with clean water to remove any remaining vinegar residue. Use a clean, dry cloth to wipe the walls dry.

For stubborn grease stains, you may need to repeat the process multiple times until the walls are completely clean.

How to Tackle Tougher Stains in Greasy Kitchens

To tackle stubborn stains in greasy kitchens, you'll need a more potent cleaning solution.

Start by applying a degreasing cleaner directly to the affected area and allow it to sit for a few minutes to penetrate the grease.

Then, use a scrub brush or sponge to agitate the stain gently.

For particularly tough stains, you can create a baking soda paste using baking soda and water and apply it to the area before scrubbing.

Another effective method is to use a steam cleaner, which can help loosen and lift stubborn grease stains from surfaces. After cleaning, rinse the area thoroughly with water and dry it with a clean cloth.

How often should I clean grease off kitchen walls?

Regular maintenance and cleaning can help prevent stubborn grease buildup in the future.

The frequency of cleaning will depend on how often you cook and the amount of grease buildup. It's recommended to tackle grease stains as soon as they appear to prevent them from becoming more challenging to remove.



خطوات خاصة بتنظيف أدوات المائدة مهما كانت مادة تصنعها

استخدام غسالة الأطباق: تأكد من تحميل أدوات المائدة، بشكل صحيح، في غسالة الأطباق حتى يتم تنظيفها جيدًا، لكن قد لا يكون بعض أدوات المائدة، مثل تلك المزودة بمقابض خشبية أو بمقابض مصنوعة من الخيزران، مناسبة لغسالة الأطباق، لذلك من المهم التحقق من تعليمات الشركة المصنعة قبل غسلها.

أدوات وحلول تنظيف متخصصة: للقضاء على البقع أو الأوساخ «العنيدة»، قد تحتاجين إلى استخدام أدوات وحلول تنظيف متخصصة، مثل: المنظفات الكاشطة أو الصوف الفولاذي أو فرش تنظيف أدوات المائدة المتخصصة، لذا تأكد من متابعة التعليمات بعناية لتجنب إتلاف أدوات المائدة.

أخطاء التنظيف الشائعة

عندما يتعلق الأمر بتنظيف أدوات المائدة، هناك العديد من الأخطاء الشائعة التي قد ترتكبيها ربة المنزل، مثل:

استخدام المنظفات الكاشطة، مما يؤدي إلى خدش السطح المعدني وتلفه ويزيد من صعوبة تنظيفه في المستقبل. بالمقابل، من المهم استخدام مواد تنظيف لطيفة.

نسيان إزالة الحطام المرئي من أدوات المائدة، قبل التنظيف، يمكن أن يشمل ذلك جزيئات الطعام والشحوم والأوساخ الأخرى المتراكمة على سطح المعدن، لذلك من المهم شطف أدوات المائدة جيدًا وإزالة أي بقايا مرئية قبل التنظيف، حيث يمكن أن يساعد ذلك في منع تلف المعدن ويجعل عملية التنظيف أكثر فعالية.

من المهم تجنب التحميل الزائد على غسالة الأطباق عند تنظيف أدوات المائدة، إذ يمكن أن يتسبب ذلك بارتفاع درجة حرارة الماء ويؤدي إلى إتلاف المعدن وتغيير اللون أو مشكلات أخرى. بالمقابل، من المهم غسل أدوات المائدة في دورة لطيفة باستخدام منظف لطيف.

تخزين أدوات المائدة بشكل صحيح أمر بالغ الأهمية للحفاظ على نظافتها وإطالة عمرها الافتراضي، وذلك باستخدام صينية أو درج أدوات المائدة المخصص، مع إبقاء أدوات المائدة منفصلة عن أدوات المطبخ الأخرى. كما يصح ترتيب أدوات المائدة بحسب النوع والحجم لتسهيل الوصول إليها، والاحتفاظ بالأدوات في مكان بعيد عن أشعة الشمس المباشرة ومصادر الحرارة.

قد يبدو تنظيف أدوات المائدة مهمة بسيطة، إلا أن هناك العديد من الإجراءات التي يمكن أن تجعل العملية أكثر فعالية. في هذا الدليل، أفضل الطرق لتنظيف أنواع مختلفة من أدوات المائدة، بما في ذلك السكاكين والشوك والملاعق الفضة أو المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ، ابتداءً من الغسيل اليدوي وحتى استخدام غسالة الأطباق، بالإضافة إلى كيفية تخزين أدوات المائدة. وفقًا لموقع سيدتي.

كيفية تنظيف أدوات المائدة المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ؟ يجب غسل أدوات المائدة، أولاً، بالماء الساخن وسائل الجلي، وفي أسرع وقت ممكن بعد تناول الطعام.

تجفف الأدوات، بعد ذلك، باستخدام فوطة مصنوعة من القماش، نظيفة، وغير كاشطة، وذلك لإزالة أي بقع مائية، علماً أنه كلما قمت بتنظيف أدوات المائدة بشكل أسرع، كان ذلك أفضل، لأن الهواء الطلق سيسبب علامات غير مرغوب فيها.

الجدير بالذكر أن المواد الطبيعية، مثل: الخل الأبيض وخل التفاح وعصير التفاح وعصير الليمون وزيت الزيتون والمياه الغازية تلمع الأدوات المنفذة من الفولاذ المقاوم للصدأ، وهي فعالة في إزالة البقع.

للتلميع، يمسك بكل أداة، مع تحريك الفوطة الناعمة المبللة بالوسائل المختار، بصورة دائرية.

يمكن تجربة التلميع، بمواد طبيعية، مثل: عصير الليمون وزيت الزيتون.

اختيار طريقة التنظيف الصحيحة لأدوات الطعام

عندما يتعلق الأمر بتنظيف أدوات المائدة، هناك طرق عدة للاختيار من بينها، علماً أن لكل طريقة مزايا وعيوب. التنظيف اليدوي: هذه هي الطريقة الأكثر شيوعاً لتنظيف أدوات المائدة، وذلك بالماء وسائل الجلي وباستخدام إسفنجة أو فرشاة.



5 ways to find out what your strengths are

One of the best ways to help you decide what kinds of jobs might suit you is to ask yourself, and those around you, some questions related to who you are, your strengths and interests. Also think about what jobs are in demand and expected to continue growing. Sound good? Here are 5 tips to get you started:

1. Ask around

A great way to find out more about yourself is to ask people you like, trust and respect what they think you're best at. Why not make a list of people you can ask about the kinds of jobs they think might suit your strengths and personality, and why? They could be members of your family, a teacher or lecturer or somebody else you're close to. If you're not sure how or what to ask about, here are some ideas to get you started.

2. Discover your personality

Check out the module, 'Discover your personality' for tips on how to get a better understanding of what makes you tick. Thinking about your personality is a great way to start identifying the kind of jobs which could be a good match.

3. Write down what you do

Over the course of a week, think about the 5 things you most enjoy doing and write them down. Challenge yourself to really think about why it is you like them. For example:

I have a blog that I update regularly with opinions, short stories and other bits and pieces I find around the web. I set aside time in the week to write and find stuff to publish, then I schedule posts on social media that link to my site.

In this instance, it's clear that this person likes being organised, staying up to date with popular culture, and works well alone. Thinking about the kinds of activities you enjoy, or naturally find yourself doing, is a great way to help identify your strengths and skills.

4. Look for patterns

Once you have answers from a few different places, highlight any areas that come up frequently, or character traits that lots of people have identified. Try asking yourself the same questions and compare the answers to see if you agree. The skills which come up most frequently will most likely be your strongest. Now you can use the Wheel of Strengths to match these up with potential careers. According to barclaysliveskills.

5. Keep an open mind

Some of the answers and results you get might be surprising, or highlight aspects of your personality that you hadn't considered. Don't dismiss these. The idea is to get a better picture of yourself, and that includes the image you present to other people, as well as what you're good at and things that you could improve. These unexpected qualities might lend themselves to an area of work that you had never considered before.



لماذا لا تستطيع تكوين صداقات؟ وكيف يؤثر غياب الأصدقاء في حياتك؟

منى خير

يعاني بعض الأشخاص من عدم القدرة على تكوين صداقات، فإذا كنت واحداً منهم، لا تقلق، فأنت لست وحدك! ولكن ما الأسباب المحتملة لعدم نجاحك في تكوين صداقات؟ وكيف يؤثر عدم وجود أصدقاء على حياتك؟ إليك ما يقوله الخبراء وفقاً لموقع الجزيرة نت.

أسباب عدم نجاحك في تكوين صداقات؟

يقول اختصاصي الطب النفسي الدكتور وائل المومني إن الفشل في تكوين الصداقات قد يكون مشكلة تواجه كثيراً من الأشخاص، لعدة أسباب ويمكن أن تؤثر بشكل كبير على حياتهم الاجتماعية والنفسية، ومن أسبابها: الانطوائية والخجل: الخوف من الرفض أو الشعور بعدم القدرة على الانخراط مع الآخرين قد يمنع الشخص من المحاولة في تكوين صداقات. اضطرابات الصحة النفسية: مثل الاكتئاب والقلق، التي يمكن أن تجعل التفاعل الاجتماعي شاقاً ومرهقاً.

ضعف مهارات التواصل: عدم القدرة على إجراء محادثات مع الآخرين أو عدم فهم الإشارات الاجتماعية يمكن أن يؤدي إلى سوء التفاهم والشعور بالعزلة.

التجارب السابقة السيئة: تجارب سلبية سابقة مع الأصدقاء قد تؤدي إلى فقدان الثقة في الآخرين والخوف من تكرار تلك التجارب.

نقص الفرص الاجتماعية: العيش في بيئة تفتقر إلى الفرص الاجتماعية أو العمل في بيئة معزولة يمكن أن يحد من قدرة الشخص على لقاء أشخاص جدد.

أثار وحلول

ويذكر المومني في حديثه بعض الآثار لعدم قدرة الفرد على تكوين صداقات: العزلة والوحدة: قد تؤدي إلى زيادة مشاعر الحزن والقلق وقد تؤثر على الصحة العقلية.

انخفاض الثقة بالنفس: الشعور المستمر بالرفض قد يؤدي إلى تدني الثقة بالنفس والشعور بعدم الكفاءة.

صعوبات التطور الشخصي: الصداقات غالباً ما تكون مصدراً للدعم والتحفيز، وغيابها يمكن أن يحد من النمو الشخصي.

طرق تساعدك على تكوين الصداقات

صعوبة تكوين الصداقات يمكن أن تكون عقبة كبيرة في حياة الفرد، لكن بالفهم والدعم المناسب، يمكن تخطي هذه العقبات. من المهم التركيز على النمو الشخصي واستغلال الفرص الاجتماعية المتاحة، ويمكن الاستعانة بالدعم من المختصين بالطب النفسي والعلاقات عند الحاجة. ويشرح المومني أن هناك عدة طرق لمساعدة الشخص على تكوين الصداقات، ومنها:

تحسين مهارات التواصل: يمكن من خلال دورات تدريبية أو مشاركة في نشاطات جماعية تساعد على التحدث أمام الناس وتبادل الأفكار. العلاج النفسي: العمل مع معالج نفسي للتغلب على المخاوف الاجتماعية وتحسين الصحة النفسية.

الانخراط في الأنشطة الجماعية: المشاركة في نوادٍ أو جمعيات تتضمن اهتمامات مماثلة يمكن أن تساعد في لقاء أشخاص يشاركونك الاهتمامات نفسها.

تطوير الذات: العمل على تحسين الصورة الذاتية وتقدير الذات عن طريق تحديد النقاط الإيجابية وتقويتها.

الصبر والمداومة: إن تكوين الصداقات يستغرق وقتاً وجهداً كبيراً، ومن المهم عدم التسرع في الحكم على العلاقات الجديدة.

تأثير نقص الأصدقاء على الأسرة

بدوره، يقول المستشار الأسري الاجتماعي مفيد سرحان إنه «بالرغم من الإيجابيات الكثيرة للصداقة فإن البعض ليس لديه أصدقاء أو يجد صعوبة في تكوين الصداقات، إذ إن هنالك -ربما- من لا يؤمن بتكوين صداقات أو لا يشعر بأهميتها، وآخرين لا يمتلكون القدرة على بناء الصداقات أو المحافظة على الأصدقاء. وفي كل الأحوال فإن ذلك يعد أمراً سلبياً من الناحية الاجتماعية؛ لأن الإنسان بطبعه اجتماعي».

ويعتقد سرحان أن عدم وجود الأصدقاء قد يؤثر سلباً على العائلة، حيث إن الشخصية الانطوائية للرجل تنعكس على الزوجة والأبناء. لأن الشخص يكتسب الكثير من المهارات من خلال تعاملاته. إضافة إلى أنه يتمتع بشخصية أكثر حيوية وقدرة على التعامل مع المشكلات والبعد عن القلق والاضطراب، وفق سرحان، ويتمتع بشخصية أكثر مرحاً وهي صفات مهمة لإدارة الأسرة.

بناء الصداقات والتنشئة الاجتماعية

ويوضح سرحان في حديثه، أن الأبناء غالباً ما يقتدون بالأب، وقد يميل الأبناء إلى العزلة أيضاً. وهنا تكمن مسؤولية الآباء والأمهات في إدراك أهمية بناء الأبناء للصداقات على اختلاف مراحلهم العمرية، فبناء الصداقات مهم في التنشئة الاجتماعية للأبناء وبناء شخصياتهم وتقوية الثقة بالنفس والابتعاد عن الخجل، وفق المستشار سرحان.

ويضيف أن من مسؤولية الآباء تشجيع أبنائهم على تكوين الصداقات وتوجيههم إلى أسس اختيار الصديق. كما أن وجود أصدقاء حقيقيين للوالدين تربية عملية للأبناء للاختبار.

ومما يساعد الأبناء على تكوين الصداقات مشاركتهم في الزيارات الاجتماعية لأسر الأقارب والأصدقاء. والمشاركة في الرحلات المدرسية واللعب مع الأقران والزلاء والمشاركة في الأنشطة الثقافية والرياضية والاجتماعية، واستقبال الأسرة لزلاء الأبناء داخل المنزل.

ويرى سرحان أن ما زاد من عزلة البعض، التعامل السلبي مع مواقع التواصل الاجتماعي وقضاء البعض معظم وقته في التعامل معها وعدم الاهتمام بالتواصل الشخصي وجهاً لوجه حتى مع أقرب الأشخاص إليه، من حيث القرب العائلي والسكن. اعتقاداً بأن هذا يوفر مزيداً من الوقت ويكسبه أعداداً أكبر من العلاقات الافتراضية دون تحمل تبعات.

وقد يتفاخر الشخص بوجود أعداد كبيرة من المتابعين والأصدقاء الافتراضيين وهو لم يلتق أياً منهم أو يخالطهم أو يتعرف على نفسياتهم أو يتأكد من إخلاصهم وهي أمور مهمة لاختيار واختبار الأصدقاء، وفق سرحان.

3 نصائح مهمة

ونشر موقع «فري ويل مايند» خطوات تساعدك على تكوين صداقات جديدة، وتجربة الشعور بالانتماء للصداقات القديمة واستعادتها، ومنها: ابحث عن بيئات مريحة: من المهم إيجاد طرق لمساعدة نفسك على الشعور بالراحة والطمأنينة أثناء تكوين صداقات جديدة، وهذا يتطلب التفكير بشكل نقدي في نفسك وفي البيئة التي تجعلك تشعر براحة أكبر. إعطاؤها الوقت: بينما تعمل على إقامة علاقات جديدة أو إحياء الصداقات القديمة، من الضروري أن تتذكر أن إنشاء صداقات ذات معنى يستغرق وقتاً.

هل أنت شخص محبوب: يمكن أن يساعد هذا الاختبار السريع والمجاني -والذي تجده في بعض المواقع الإلكترونية- في إعطائك نظرة ثاقبة عما إذا كنت تمتلك سمات قد تجعلك محبوباً -أكثر أو أقل- عند تكوين الصداقات.

11 Best Drinks to Help Reduce Period Cramps

Some food and drink choices may help you feel better while you have your period. Below are 11 drinks that may help ease pain from period cramps. According to usenourish.

1. Ginger Tea

If you feel crampy and nauseous, a steaming cup of ginger tea may be just the comforting drink you need. Ginger is known to help reduce inflammation and is sometimes helpful for nausea.

Inflammatory markers are elevated in some people during their period, which may contribute to painful cramping.

Having a beverage that decreases inflammation may be helpful in relieving painful period cramps.

However, most research on ginger has been conducted on powdered ginger.

2. Chamomile Tea

A warm cup of chamomile tea possesses antispasmodic properties, which help relieve discomfort by relaxing the uterus muscle and reducing cramps. It's also a mild sedative that research has found to be as effective as the prescription medication Mefenamic acid, a nonsteroidal anti-inflammatory medication (NSAID) for treating moderate pain.

In addition, chamomile tea can also influence hormone levels and help reduce feelings of depression that are so common during PMS.

According to other scientific studies, chamomile tea may also lessen period bleeding.

3. Green Tea

Green tea is known for several health benefits, including its potential to reduce inflammation and its antioxidant properties.

However, research is limited on its effectiveness against period cramps.

A study conducted in China discovered an association between women who regularly consumed green tea and experiencing less painful periods.

Their finding suggests incorporating a delicious cup of green tea into your routine may offer natural relief from menstrual cramps.

4. Peppermint Tea

Little research has been done on peppermint tea's effectiveness in decreasing pain from period cramps.

What we know about peppermint is that the oil, when used topically, has the potential to treat headaches, muscle aches, and joint pains.

As aromatherapy, peppermint may help alleviate pain, improve mental function, and reduce stress.

One small study from 2016 found that peppermint oil when taken orally in capsules, has the potential to ease and shorten the duration of period cramps. While participants of the study who took the drug Mefenamic acid had less severe pain and bleeding than the peppermint group, they still recommended peppermint as an option because it has fewer side effects.

5. Warm Lemon Water

While no direct scientific studies specifically examine the effects of warm lemon water on menstrual cramps, a small survey study suggests that consuming warm water may relieve menstrual cramps.

Staying hydrated during your period is important for easing muscle tension and promoting overall well-being.

Adding a fresh squeeze of lemon juice gives you the added benefit of antioxidants to reduce inflammation and may help relieve fatigue.

6. Turmeric Tea

Turmeric contains curcumin, a compound known for its anti-inflammatory effects, which may help alleviate uncomfortable menstrual cramps.

However, direct scientific evidence is limited.

A small study involving a blend of turmeric, boswellia, and sesame had promising results in reducing period cramps.

Another study found no significant difference between turmeric and the placebo group.

Further study is needed to determine if turmeric can help ease period cramps naturally.

To read the rest of the article go to :

<https://www.usenourish.com/>



أسباب تساهم في زيادة الوزن ربما لا تعرفينها.. وفق اختصاصية تغذية

معينة، مثل متلازمة برادر ويلي «Prader-Willi syndrome». قد تكون الجينات مساهماً كبيراً في السمنة وزيادة الوزن إذا كان لديك معظم أو كل الخصائص التالية: كنتِ تعانين من زيادة الوزن في معظم حياتك. أحد والديك أو كليهما أو العديد من أقارب الدم الآخرين يعانون من زيادة الوزن بشكل كبير. إذا كان كل من والديك يعاني من السمنة، فإن احتمال الإصابة بالسمنة يصل لديك إلى 80%. لا يمكنك إنقاص الوزن حتى عند زيادة نشاطك البدني والالتزام بنظام غذائي منخفض السعرات الحرارية لعدة أشهر.

قد تساهم الجينات أيضاً في قابلية الشخص لزيادة الوزن. يعتقد العلماء أن الجينات قد تزيد من احتمال إصابة الشخص بالسمنة، ولكن العوامل الخارجية، مثل وفرة الغذاء أو النشاط البدني القليل، يجب أن تكون موجودة أيضاً حتى يكون لدى الشخص وزن زائد. في حال كنت تعانين من زيادة في الوزن وتودين اللجوء إلى حمية غذائية فعّالة، تابعي معنا رجيم كوري قاسٍ واختصاصية تغذية تحذر من هذه السلبيات.

الأبيض (Metabolism) الأبيض هو العملية التي يحول الجسم من خلالها الطعام والشراب إلى طاقة. خلال هذه العملية، تختلط السعرات الحرارية في الطعام والشراب مع الأكسجين لصنع الطاقة التي يحتاجها الجسم. صحيح أن المعدل الذي يكسر فيه الجسم الطعام يرتبط بالوزن، لكن الأبيض البطيء (Slow Metabolism) ليس عادة سبباً لزيادة الوزن. يساعد التمثيل الغذائي في تحديد مقدار الطاقة التي يحتاجها الجسم، لكن الوزن يعتمد على مقدار ما يأكله الشخص ويشربه مع النشاط البدني.

حتى في الراحة، يحتاج الجسم إلى الطاقة لكل ما يفعله، وهذا يشمل التنفس، وإرسال الدم عبر الجسم، والحفاظ على مستويات الهرمون، ونمو وإصلاح الخلايا.

يُعرّف عدد السعرات الحرارية التي يستخدمها الجسم في الراحة للقيام بهذه الأشياء، باسم معدل الأيض القاعدي (Basal Metabolic Rate).

ما الأسباب التي تكمن وراء عدم اكتساب الوزن لدى من تتناولون كميات كبيرة من الطعام؟ بينما في المقابل هناك نساء تزيد أوزانهن رغم أنهم لا تتناولون كميات كبيرة ودسمة من الطعام. من الطبيعي أن تفقد بعض النساء الوزن أكثر من غيرهن بسبب عدة عوامل. وهناك العديد من العوامل المعقدة والمتزايدة التي تؤثر على فقدان وزيادة الوزن وهي مختلفة لدى كل أنثى. وتشمل هذه الأسباب النظام الغذائي، عدم ممارسة الرياضة، العوامل البيئية وعلم الوراثة، كما تشير اختصاصية التغذية ياسمين الأوسطة وفقاً لـ«سيدتي».

الأكل والنشاط البدني يعتمد وزنك على عدد السعرات الحرارية التي تستهلكينها، وعدد السعرات التي تحرقينها، وتلك التي تحرقينها. لكن كل من هذه العوامل يتأثر بمزيج من الجينات والبيئة. يمكن أن يؤثر كلاهما على فسيولوجيا جسمك (مثل سرعة حرق السعرات الحرارية) وكذلك سلوكك (أنواع الأطعمة التي تختارين تناولها على سبيل المثال).

يعتمد توازن السعرات الحرارية المخزنة والمحروقة على تركيبتك الجينية ومستوى نشاطك البدني ونفقات الطاقة أثناء الراحة (عدد السعرات الحرارية التي يحرقها جسمك أثناء الراحة). بكلمات بسيطة، إذا كنت تحرقين باستمرار السعرات الحرارية التي تستهلكينها خلال يوم واحد، فستحافظين على وزنك. إذا كنت تستهلكين المزيد من الطاقة (السعرات الحرارية) أكثر مما تنفقين، فسوف تكتسبين وزناً. لذلك، يكتسب الأشخاص الوزن عندما يأكلون سعرات حرارية أكثر مما يحرقون من خلال النشاط. هذا الخلل في التوازن هو أكبر مساهم في زيادة الوزن.

الجينات وعلم الوراثة تساهم الجينات في أسباب السمنة بطرق عديدة، من خلال التأثير على الشهية، والشبع (الشعور بالامتلاء)، والتمثيل الغذائي، والرغبة الشديدة في تناول الطعام، وتوزيع الدهون في الجسم، والميل إلى استخدام الأكل كوسيلة للتعامل مع الضغوطات. الجينات يمكن أن تسبب السمنة في اضطرابات

In Palestine poetry escapes prisons



Aysha Taryam

Artists have always felt society's attention in one of two ways, embraced or attacked. Writers, painters and thinkers have a somewhat fickle relationship with the world that may begin with respect and end with hatred, begin with indifference and end with admiration or may never start at all. Those who have been gifted with a talent to express tend to invoke fear in people for speaking the truth as experienced, for showing the world reality through the lens of beauty no matter how deformed it might be. Embraced, an artist is raised to godly status, awarded, rewarded and remembered. Attacked, an artist is rendered a pariah deserving of nothing more than complete neglect.

Politics has long been a culprit in the cultivation of such an attitude towards the arts. Fearing criticism in all its forms the world of politics does not have a great appreciation for those of us who speak the truth as it is and not as it is painted through political lingo. During wars and major political turmoil, it is the arts world that is set on fire, the artists are the ones who are tracked and hunted, finding themselves in cages for reasons only politicians can see logical.

The current war on Gaza has since silenced almost 35,000 voices, shut 35,000 eyes and maimed thousands more, many of whom

no longer possess the ability for expression. Yet art has a way of transcending, even flourishing, through pain; one even dares to say that pain is its greatest muse, and in Palestine pain has become part of everyday life. One of the greatest legends of the Arab arts, the Palestinian poet Mahmoud Darwish, was kept under house arrest by the Israeli government for three years for merely penning a poem. The novelist Ghasan Kanaani was assassinated by Mossad agents through a car bombing in Beirut that also took the life of his seventeen-year-old niece. The genius cartoonist Naji al-Ali, father of the infamous ten-year-old boy caricature Handala, who became a symbol of resistance, was shot in the neck by a suspected Mossad gunman outside the London offices of Kuwait's al-Qabas. Some of the greatest minds insidiously buried before their time, silenced yet remain heard.

The world is continuously led to believe that this war against the arts is waged only in non-democratic nations and that the ones who preach the sanctity of free expression do not partake in such unjustness. Yet here is Israel, the West's greatest accomplishment in the Middle East, the government that prides itself on being 'the only democratic' one in the region, since its inception partaking in the imprisoning and cold-blooded murder of those who practise this sanctified democratic right. Israel has waged 15 wars on the Gaza Strip this one being the deadliest and unrelentless of them all. In 2023 Gaza was on the brink of complete annihilation and Israel is now determined to complete this blatant occupation of the territory.

Gaza's artists are continuously targeted even in the brief moments of 'peace' most of whom are serving multiple life sentences in Israeli prisons without a right for appeal. Basim Khandaqji has recently been in the news for winning the prestigious International Prize for Arab Fiction for his novel, A Mask, the Colour of the Sky. Khandaqji wrote it in the confinement of an Israeli prison which he has been in for the past 20 years,

with three life sentences he has no hope of ever leaving it. Another Palestinian poet serving four life sentences in Israeli prisons is Nasser Shaweesh; he is working on publishing his poetry, each one painstakingly written seven or eight times in the hope that some make it out of the prison gates. Shaweesh likes to write while smoking and drinking coffee in a garden but there are no gardens in a prison and so at times he is carried on the shoulders of fellow inmates to look through a narrow window of the cell for a glimpse of nature surrounding the prison walls.

In his last interview Palestinian literature professor and poet Refaat Al Areer pleaded, his voice breaking as he feared the worst with Israeli bombs hailing from the dark skies. His now famous poem If I Must Die has become an ode to survival and a hopeful reminder that although the poet is no longer with us his words live on. One is haunted by his words in that interview, this writer often thinks about them in moments of darkness, as Alareer spoke of being an academic whose most lethal weapon is a marker with which, if faced by the Israeli soldiers charging into his home, he will throw at them in self-defence. Isn't it the absolute truth? That all an artist has is his humble tools to fight against injustice and the ugliness of the world.

These names are some of many who have suffered and perished for their truth. Israel's well documented systematic targeting of truth seekers is a grave crime against humanity. It is an inexcusable eradication of a people's interaction with the hideousness of their reality. The poet Maya Angelou spoke of why the caged bird sings and of the courage it takes for literature to crush racism and face trauma. Angelou said the caged bird sings when his wing is bruised and he beats his bars to be free, here's hoping that every cage be broken through and every bruised wing be healed by the joy of freedom so that it could soar. There are no gardens in prison for the poet to see yet his words make the cage bloom.

المرهقون فيلم يمني من إخراج عمرو جمال وإنتاج مشترك بين اليمن والسعودية والسودان، حيث ساهم مهرجان البحر الأحمر في دعم إنتاجه.

شاهدت الفيلم في مهرجان أفلام السعودية الذي أقيم مؤخراً، حضرت الفيلم بتوصية من صديقتي فأنا لم أكن أعرف عنه شيئاً، شكرت صديقتي بعمق بعد مشاهدته، فلولاها كان فاتني

هذا الفيلم العظيم. أتذكر حين سألتني حمادي جبروم رئيس مهرجان السينما المستقلة بالدار البيضاء إذا كنت شاهدته، خبطت على صدري ثلاث مرات، هذا يقول كل شيء، قال.

هذا كان شعوري وأنا أشاهد الفيلم، وبعد الانتهاء منه، كنت أخبط على صدري أثناء المشاهدة للشعور بالضيق الشديد، تمكن المخرج ببراعة أن يجعلني أشعر بالحصار الاقتصادي الذي يعانيه أبطاله، وبعد المشاهدة، لأنني أردت أن أقول ياله من فيلم عظيم، نقل ببساطة شديدة أحاسيس هائلة تجعل من البديهي جداً أن ينال كل الجوائز العالمية التي نالها. وأنا من جهتي أشكر مهرجان أفلام السعودية الذي أتاح لي هذه الفرصة العظيمة وأشكره لأنه أضاف لجوائز هذا الفيلم جائزتين من السعودية.

ليس من الضروري أن تعرف أن الحكاية حقيقية، كل شخص من أي بلد يعاني من ضائقة اقتصادية يمكن أن يفهم ما يحدث، في الحقيقة كل شخص يملك إحساساً بالآخر يمكن أن يتواصل مع هذا الفيلم، ولهذا نال جائزة الجمهور في مهرجان برلين.

وهذا ما يجعلني أكرر ما أقول دائماً، إذا تحدثت عن نفسك بصدق، وببساطة، بدون فذلكات سينمائية أو تعقيدات تقنية، بدون رعب أو إثارة أو أكشن، إذا أمنت بقصتك المحلية الشديدة الخصوصية، ستصل، ستصل إلى الجمهور وإلى الجوائز. هذا ما يحتاج السينمائيين الشباب إلى الاقتناع به، ولن أتعب من تكراره مع كل فيلم ينجح نجاحاً باهراً كما نجح فيلم المرهقون.

يتحدث الفيلم عن زوجين من الطبقة المتوسطة، الأحداث تدور في عدن، عام 2019، أشاهد عدن، شوارعها وبيوتها ومستشفياتها وناسها بهذا الشكل الطبيعي والحميمي للمرة الأولى. تحمل الزوجة للمرة الرابعة، ويقرر أن يجهض الجنين، والفيلم يتحدث عن رحلة البحث عن طريقة لتنفيذ ذلك، ومن خلال هذه الرحلة نتعرف على كل الإشكاليات الدينية والاجتماعية الاقتصادية التي تحيط بقرار كهذا. الفيلم ليس محاكمة، وليس جدلاً، وليس إثارة لقضية الإجهاض، الفيلم يتحدث عن الظروف التي دفعت عائلة لاتخاذ هذا القرار والصعوبات التي يواجهها لتنفيذه. أسرتي التمثيل، أسرتي البساطة، أسرتي البطلة عبير محمد وهي تبكي بدون صوت متألمة من مد زوجها يده عليها، وأسرتي خالد حمدان وهو يجاهد بشكل طبيعي في حياته اليومية. أسرتي كل من عمل في الفيلم، عمل رائع سيبقى خالداً وهنياً للسينما اليمنية هذا الفيلم وهذا المستوى.

نقلاً عن «الرياض»



هناء حجازي



ZIAD
ABDULMALIK
For State Representative

As a small business owner, father of three, and former Dearborn City Commissioner, I'm determined to fight against corporate polluters and stand up for our community's values in Lansing. Join me in building a future where our children and community come first!

Ziad's Vision

- ✓ Holding corporate polluters and DTE accountable.
- ✓ Increasing funding for K-12 and post-secondary education, including apprenticeships and trade schools.
- ✓ Lowering auto insurance rates by reducing premiums & cutting unnecessary costs.
- ✓ Quality and affordable healthcare for all Michiganders, with a focus on comprehensive and accessible senior health services.
- ✓ Increase funding for mental health and substance abuse programs.

**VOTE ZIAD ABDULMALIK FOR
STATE REPRESENTATIVE ON AUGUST 6, 2024**

CONNECT WITH ZIAD

- 313-898-4251
- ZiadDearborn@gmail.com
- website

DONATE



VOLUNTEER



ZIAD
ABDULMALIK
For State Representative

بوصفي أباً لثلاثة أطفال صغار، فإنني أدرك تماماً المسؤولية العميقة تجاه مستقبلهم ورفاهيتهم. بالإضافة إلى ذلك، كمستشار سابق في مدينة ديربورن، أملك خبرة فعالة في فهم احتياجات وتطلعات مجتمعتنا. أنا ملتزم بالدفاع عن قيمنا الثقافية والاجتماعية، وتمثيل مصالحنا بأكملها. من خلال الانضمام إلي في رحلة بناء مستقبلنا، ستكون جزءاً من جهودنا لتحقيق مجتمع يضع الأطفال والمجتمع على رأس أولوياته، ويضع الخدمة المجتمعية قبل المصالح السياسية



**صوتوا لزياد عبد الملك لممثل ولاية ميتشيغان
في السادس من أغسطس**

Paid for by CTE Ziad Abdulmalik - 4430 Jonathon, Dearborn, MI 48126



أسواق هابي لاند العالمية

تقدم لكم :

كافة أنواع البقالة العربية، لحوم وأجبان
وفواكه وخضروات ، وبهارات وجميع
ماحتاجون اليه تحت سقف واحد

HAPPYLAND MARKET 8000 SCHAEFER HWY DETROIT, MI 48228

WWW.HAPPYLANDMARKET.COM

333-438-0720



**تخفيضات كبرى
كل أربعاء**



دواء لإنقاص الوزن قد يقلل خطر التوبات القلبية بنسبة 20 %

كشفت دراسة جديدة أن أحد الأدوية الشهيرة لإنقاص الوزن يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالتوبات القلبية، ويحسن صحة الأوعية الدموية. وبحسب الشرق الأوسط نقلًا عن صحيفة «الغارديان» البريطانية، فقد شملت الدراسة أكثر من 17 ألف بالغ من 41 دولة، تبلغ أعمارهم 45 عامًا أو أكثر، ويتجاوز مؤشر كتلة الجسم لديهم 27.

وتم إعطاء بعض المشاركين، الذين سبق أن تعرّضوا لمشكلة في القلب والأوعية الدموية مثل الأزمة القلبية، إما جرعة أسبوعية قدرها 2.5 ملغ من عقار «سيماغلوتايد» لعلاج السكري وإنقاص الوزن، الذي يباع تحت الأسماء التجارية «أوزمبيك» و«ويغوفي»، بينما تناول البعض الآخر دواءً وهمياً لمدة 40 شهراً. ووجدت الدراسة أن المشاركين الذين تناولوا عقار «سيماغلوتايد» كان لديهم خطر أقل بنسبة 20 في المائة للإصابة بالتوبات القلبية أو السكتة الدماغية أو الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية.

كما وجدت الدراسة، التي قادها باحثون في كلية لندن الجامعية، وقدمت في المؤتمر الأوروبي للسمنة (ECO) أن «سيماغلوتايد» جلب فوائد للقلب والأوعية الدموية لجميع المشاركين الذين استخدموه، بغض النظر عن وزنهم الأساسي ومقدار الوزن الذي فقدوه بعد ذلك.

وقال البروفيسور جون دينفيلد، المؤلف الرئيسي للدراسة، إن النتائج أظهرت أن الدواء يجب أن يوصف بشكل روتيني لعلاج أمراض القلب والأوعية الدموية، مضيفاً: «هذا الدواء الرائع سيغير قواعد اللعبة في هذا المجال». وتابع: «في التسعينات، أحدثت عقاقير (ستاتين)، التي تُخفّض نسبة الكوليسترول طفرة طبية وثورية في علاج أمراض القلب. والآن يمكن اعتبار (سيماغلوتايد) رائداً بالمثل فيما يتعلق بتحسين صحة القلب والأوعية الدموية». وتأتي أمراض القلب والأوعية الدموية في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم، حيث تتسبب في نحو 20 مليون حالة وفاة سنوياً.

5 خطوات تساعدك في التخلص من الوزن الزائد بدون مجهود

الحصول على جسم رشيق وخالي من الوزن الزائد يعد أبرز ما يسعى له البعض، وحول ذلك قدم الدكتور محمد حلمي استشاري السمّة والنحافة في



كلية طب المنصورة، أبرز النصائح المهمة والمميزة للتخلص من الوزن الزائد بدون مجهود واتباع تمارين رياضية، ومنها وفقاً لصحيفة اليوم السابع:

- تناول كميات كبيرة من الماء
حافظ على رطوبة جسمك طوال اليوم، عن طريق تناول كميات كبيرة من الماء على مدار اليوم، مع إمكانية أيضاً إضافة الأطعمة الغنية بالماء، كالبطيخ والخيار والخس.

- التحكم في كمية الطعام
تجنب الإفراط في تناول الطعام وذلك يتم عن طريق تحديد مواعيد محددة للوجبات، وأيضاً تحديد طبق صغير للشعور بالشبع.

- البروتين

دمج مصادر البروتين الخالية من الدهون في وجباتك لتعزيز الشبع والحفاظ على العضلات، يعد من الحيل الجيدة التي تساهم في التخلص من الوزن الزائد، ولذا يمكنك تناول العدس والبقول والحمص، وأيضاً للحوم المشوية.

- الفواكه والخضراوات

أطعمة منخفضة السعرات الحرارية ومليئة بالعناصر الغذائية المهمة، كما أنها غنية بالألياف، وتزيد من الشعور بالشبع لفترة طويلة.

- الحصول على قسط كاف من النوم

النوم الجيد يساهم في الحصول على وزن صحي، كما أنه يساهم في تنظيم هرمونات الجوع.



تغيرات في القدمين تشير لأمراض الكبد

أي نتيجة..

حكة في القدمين تتفاقم في الليل

يمكن أن تشير الحكة الشديدة والمستمرة في القدمين أيضاً إلى أمراض معينة في الكبد. هذا العرض شائع في أمراض الكبد المناعية الذاتية مثل تليف الكبد الصفراوي الأولي، والتهاب الأختنية الصفراوية المصلب الأولي، ومرض الانسداد الصفراوي، وفقاً لدراسة نشرت في «المجلة البريطانية للممارسة العامة».

وهذا النوع من الحكة الناجم عن أمراض الكبد عادة ما يتفاقم في الليل وقد يتركز على باطن القدمين أو راحتي اليدين، حسب البحث.

الكبد هو أكبر عضو في جسم الإنسان وهو مسؤول عن وظائف مختلفة. ويعمل في المقام الأول على إزالة السموم، ومعالجة العناصر الغذائية، وتنظيم عملية التمثيل الغذائي، وهي استجابات كيميائية في خلايا الجسم تعمل على تحويل الطعام إلى طاقة. ومع ذلك، فإن أي اضطرابات في عمل الكبد يمكن أن تؤدي إلى تعطل العديد من أجهزة الجسم، ما يؤدي إلى مشاكل في أجزاء مختلفة من الجسم، بما في ذلك الساقان والقدمان.

ويشرح الدكتور بوشان بهول كبير مستشاري زراعة الكبد وجراحة الجهاز الهضمي بمستشفى PSRI بنيدلهي كيفية ارتباط أمراض الكبد بمشاكل في الأطراف السفلية والأعراض التي يجب الانتباه إليها. وذلك وفق ما ذكره موقع «onlymyhealth» الطبي المتخصص.

كيف تعرف إذا كانت مشاكل قدميك مرتبطة بمرض الكبد؟

أمراض الكبد عادة ما تكون صامتة في المراحل المبكرة. ومع ذلك، عندما تصبح أكثر تقدماً وشدة، تصبح المزيد من الأعراض مرئية. وبعض منهم يكون على الشكل التالي:

- انزعاج أو ألم في البطن
- التعب الشديد والضعف والبرقان
- اصفرار الجلد والعينين
- فقدان الوزن غير المبرر
- البول الداكن
- براز شاحب اللون
- فقدان الشهية
- الارتباك في الحالات الشديدة
- احمرار الكف في مراحل متقدمة
- ظهور أوعية دموية تشبه العنكبوت على الجلد.

وبصرف النظر عن مراقبة الأعراض، يمكنك أيضاً إجراء اختبارات معينة يمكن أن تؤكد تشخيصك. وتشمل هذه الاختبارات ما يلي:

- الفحص البدني
- اختبار وظيفة الكبد
- الموجات فوق الصوتية للبطن
- فيبروسكان التنظير.

ويخلص الدكتور بهول إلى القول «هناك علاجات لمشاكل الساق المرتبطة بأمراض الكبد المتقدمة، ولكن من أجل ذلك، تعد استشارة طبيب في الوقت المناسب أمراً ضرورياً، ما يمكن أن يمنع حدوث مضاعفات مستقبلية».

تغير القدمين للون الأصفر

يقول الدكتور بهول إن مرض الكبد المتقدم، المعروف أيضاً باسم تليف الكبد، يمكن أن يؤثر على أطراف المريض، ما يؤدي إلى تغير لون القدمين إلى اللون الأصفر؛ وهو علامة على اليرقان الذي يتميز باصفرار الجلد وبيضاء العينين.

ويحدث اليرقان عندما يكون هناك تراكم للبيروبين، وهو منتج نفايات ناتج عن انهيار خلايا الدم الحمراء (كريات الدم الحمراء)، في مجرى الدم. وعادة، يساعد الكبد على إزالة البيروبين من الجسم، ولكن إذا لم يعمل بشكل صحيح، يمكن أن ترتفع مستويات البيروبين وتسبب اليرقان.

تورم وألم في القدمين

من الأعراض الأخرى التي تظهر عادة في المرضى الذين يعانون من أمراض الكبد المتقدمة هو تورم القدم والألم. ويحدث هذا لأنه عندما يتعطل الكبد، فإنه يكافح لتنظيم السوائل وتصفية السموم من الدم، ما يؤدي إلى تراكم السوائل في الأطراف السفلية ويسبب التورم والانزعاج، كما يوضح الدكتور بهول. قائلاً «بالإضافة إلى ذلك، في بعض الحالات، قد يؤدي تليف الكبد أيضاً إلى زيادة الضغط في الوريد البابي، ما قد يسبب الدوالي ويساهم في زيادة ألم القدم». مبيناً «من المهم ملاحظة أن تورم القدم والألم لا يعني بالضرورة وجود مرض في الكبد ويمكن أن يكون سببه حالات أخرى. لذلك، من المفيد دائماً استشارة الطبيب قبل التوصل إلى

Sleep does not help brain wash out toxins, study suggests

The restorative effect of a good night's rest is widely recognised and the popular scientific explanation has been that the brain washes out toxins during sleep.

However, new findings suggest this theory, which has become a dominant view in neuroscience, could be wrong. The study found that the clearance and movement of fluid in the brains of mice was, in fact, markedly reduced during sleep and anaesthesia. According to the guardian.

"It sounded like a Nobel prize-winning idea," said Prof Nick Franks, a professor of biophysics and anaesthetics at Imperial College London, and co-lead of the study.

"If you are sleep-deprived, countless things go wrong – you don't remember things clearly, hand-eye coordination is poor," he added. "The idea that your brain is doing this basic housekeeping during sleep just seems to make sense."

However, there was only indirect evidence that the brain's waste-removal system ramps up activity during sleep, Franks said. In the latest study, published in the journal

Nature Neuroscience, researchers used a fluorescent dye to study the brains of mice. This allowed them to see how quickly the dye moved from fluid-filled cavities, called the ventricles, to other brain regions and enabled them to measure the rate of clearance of the dye from the brain directly.

The study showed that the clearance of the dye was reduced by about 30% in sleeping mice, and 50% in mice that were under anaesthetic, compared with mice that were kept awake.

"The field has been so focused on the clearance idea as one of the key reasons why we sleep, and we were of course very surprised to observe the opposite in our results," said Franks. "We found that the rate of clearance of dye from the brain was significantly reduced in animals that were asleep, or under anaesthetic."

The researchers predict that the findings will extend to humans as sleep is a core need shared by all mammals.

Prof Bill Wisden, the interim director of the UK Dementia Research Institute at Imperial College London and co-lead author, said: "There are many theories as to why we sleep, and although we have shown that clearing toxins may not be a key reason, it cannot be disputed that sleep is important."

The findings have relevance for dementia research due to the increasing evidence of a link between poor sleep and Alzheimer's risk. It has not been clear whether lack of sleep might cause Alzheimer's, or whether it is simply an early symptom. Some had hypothesised that without enough sleep, the brain may not be able to clear toxins effectively, but the latest research raises doubts

about the plausibility of this explanation.

"Because that idea has held such sway, it's probably increased people's anxiety that if they don't sleep they'll be more likely to develop dementia," said Franks.

Wisden said: "Disrupted sleep is a common symptom experienced by people living with dementia. However, we still do not know if this is a consequence or a driving factor in the disease progression. It may well be that having good sleep does help to reduce dementia risk for reasons other than clearing toxins."

He added: "The other side to our study is that we have shown that brain clearance is highly efficient during the waking state. In general, being awake, active and exercising may more efficiently clean the brain of toxins."

Dr . Ali Nasser

Internal Medicine . Board Certified

الدكتور / علي ناصر

متخصص بالامراض الباطنية من جامعة وين ستيت وعضو الهيئة الطبية بمستشفى اوكوود وخبرة في الجراحة العامة وأمراض الأطفال

نقبل جميع أنواع التأمين الطبي

نعالج السكري وضغط الدم وأمراض القلب والكوليسترول والكلية الأزمات والتهابات الحلق والرئة والبروستات وأمراض المعدة وجميع الأمراض الداخلية

Experience In General & Pediatric Surgery Staff Member At Corewell Hospital & Detroit Medical

توفر لقاءات وفحوصات المدارس

متوفرة طبية نساء

Monday - Saturday

15120 Michigan Ave. Dearborn , MI 48126

(313)-843 - 8300

Mercedes Says 80 Percent of All G-Wagens Are Still on the Road

German cars aren't exactly known for their reliability. Complex designs, expensive parts, and high servicing costs mean they usually don't last as long as the equivalent Toyota or Honda. The Mercedes-Benz G-Class bucks that trend, with the vast majority built since its introduction in 1979 still on the road today. According to motor1.

Speaking on expectations for the new electric G-Class, Michael Schiebe, CEO of AMG and head of the G-Class and Maybach business units, expects it to keep up with its gas-powered siblings when it comes to service life.

"80 percent of the G-Classes that were ever produced are still in the market," Schiebe told a group of journalists at a roundtable interview held in France. "The cars have a very long lifetime.

"So here you can calculate [that while] maybe a G-Class needs a little bit more material than [your average] compact car, the durability, if you see the lifetime of a G-Wagen from 1979, I think you [will have had to have driven] driven many, many compact cars, in some cases, to keep up the lifetime of a G-Wagen."

Mercedes built the 500,000th G-Class in 2023, meaning there are still over 400,000 still on the road today, according to the company. For comparison, Porsche says only about 70 percent of 911s produced are still roadworthy.

While Schiebe did not reveal what sort of market share Mercedes expects the electric G580 with EQ Technology to claim from the vehicle's lineup, he's optimistic both dealers and customers will be satisfied.

"We try to be a customer-centric company," Schiebe said. "We want to deliver what customers want. And if they demand V-8 engines, then it is our job to supply very efficient and very powerful V-8 engines.

"The new electric [G-Wagen] opens up new opportunities for our dealers," he added. Customers that we may have not attracted in the past, now we have the opportunity to access them."

The 2025 model year will mark the first time Mercedes-Benz has sold the G-Class in the US with a powertrain other than a V-8 since it was officially added to the American lineup in 2002. In addition to an electric propulsion system, the entry-level G550 has had its twin-turbo V-8 replaced with an turbo inline-six supplemented with mild-hybrid tech.

"We have customers that really love the V-8, Schiebe said. "And they will love the V-8 in the G-Class forever. They can go and continue with the G63. Then we open up [availability] for customers who want to have a very efficient high-performance combustion engine powertrain, the six-cylinder G550. It's more efficient, it's more dynamic than its predecessor V-8, this is the right car for them. And then you have the electric one for those who like the shape, look, and feel of the G-Wagen, but say 'nowadays I don't want to drive a combustion-engine G-Class anymore.'

"So we actually did, from a business perspective, a kind of de-risking strategy."



ميتسوبيشي تطلق الجيل الثالث من سياراتها SUV «باجيرو سيورت Pajero Sport»



داخل المقصورة حصلت «باجيرو سيورت» على عجلة قيادة جديدة بتصميم ثلاثي الأذرع كتلك الموجودة في البيك-أب «ميتسوبيشي ترايتون»، وتتمتع الفئات الأعلى Exceed و GSR برسومات جرافيك جديدة داخل شاشة العدادات الرقمية ذات مقاس 8 بوصة، كما تتوفر GSR بفرش جلد صناعي من اللونين الأحمر والأسود، يعطي إيحاء بالفخامة مع تطعيمات التيتانيوم الداكنة.. ويشار إلى أن النسخة التايوانية حصلت فيها أعلى فئة Elite Edition على شاشة إضافية مقاس 12.1 بوصة للركاب الخلفيين.

بخصوص منظومة القوة فتأتي النسخة ذات المواصفات الأسترالية بنفس المحرك الديزل سعة 2.4 لترًا مع شاحن تيربو لتكون القوة 178 حصان مع 430 نيوتن متر من عزم الدوران، بينما محرك النسخة التايوانية يتمتع بقوة إضافية بسيطة تصل إلى 181 حصان.. وفي أستراليا تم وقف إصدار الدفع الخلفي، وهذا معناه إتاحة إصدار الدفع الرباعي حصريًا، مع ناقل حركة أوتوماتيك من 8 سرعات.

تتوفر السيارة بتشكيل 5 مقاعد و 7 مقاعد، ويتفاوت سعرها بين 33,428 و 42,055 دولار (ما يعادل مليون و 36 ألف إلى مليون و 303 ألف جنيه دون احتساب مصاريف الشحن والجمارك). وأخيرًا تعتبر أبرز منافساتها هي «تويوتا فورتنتر» و«إيسوزو MU-X».

أطلقت «ميتسوبيشي Mitsubishi» الجيل الثالث من سياراتها SUV متوسطة الحجم «باجيرو سيورت Pajero Sport» منذ عام 2015- والتي تختلف كليًا عن «باجيرو» الشهيرة التي توقف إنتاجها في 2021 ورغم توقعات تدشين الجيل الرابع خلال عام 2025 القادم، قامت الصانعة اليابانية بالكشف عن فيس ليفت أخير للجيل الحالي بتحديثات خارجية وداخلية طفيفة.

كانت النسخة الجديدة قد تم تقديمها في شهر مارس الماضي للسوق التايواني، ومؤخرًا حصلت أستراليا على السيارة بنفس ملامحها التي ظهرت منذ أسابيع، فتظهر الواجهة بشبكة أمامية معاد تصميمها مع تغيير نمط الأشكال الداخلية الخاصة بها، كما تم تحديث الزخارف الموجودة على المصد الأمامي، وأصبحت زخارف المصابيح السوداء متاحة في جميع الفئات بعد أن كانت حصريًا في أعلى فئة، وأيضًا أصبحت الإضاءة الأمامية والمساحات أوتوماتيك بدءًا من أول فئة. وفقًا لعالم السيارات،

وجاءت السيارة بعجلات جديدة مقاس 18 بوصة، مع إتاحة اختيار لون طلاء خارجي جديد وهو الفضي.. وبالإضافة لما سبق، تختلف الفئة GSR بلون أسود في أغلبية المرايا ومقابض الأبواب الجانبية وباب الشنطة، كما يتوفر درجة رمادي مع سقف أسود.





شاحنة RHO 1500 موديل 2025 من رام تراكس للطرق الوعرة

عرضت شركة «رام تراكس» (Ram Trucks) شاحنة رام RHO 1500 موديل 2025 ضمن فئة الشاحنات المخصصة للطرق الوعرة، وهي مجهزة بمحرك (H/O Hurricane High Output) الجديد كلياً، سعة 3 لترات، بست أسطوانات بالاتجاه نفسه، والذي يُعد واحداً من مجموعة محركات Hurricane مع الشاحن التوربيني المزدوج الجديدة من مجموعة «ستيلانتيس»، وتبلغ قوته 540 حصاناً ويولد عزم دوران يبلغ 706 نيوتن متر، ويتميز بكفاءة استهلاك الوقود والحد من الانبعاثات، ويوفر قوة وعزم دوران أكبر من المحركات بثماني أسطوانات التي تعمل بالسحب الطبيعي والمحركات بست أسطوانات المعززة في فئة الشاحنات المخصصة للمهام الخفيفة. وفقاً لـ «العربي الجديد».

و«رام تراكس» علامة تجارية أميركية للشاحنات الخفيفة والمتوسطة الوزن وبعض المركبات التجارية الأخرى. شركتها الأم «كرايسلر» وهي تابعة لمجموعة «ستيلانتيس». أسست عام 2009، كفرع من «دودج» تحت اسم خط بيك أب رام للشاحنات. مقرها الرئيسي أوبورن هيلز، ميشيغان.

وفي بيان وزعته الشركة، قال الرئيس التنفيذي لعلامة رام التجارية تيم كونيسكي: «سخرنا كل معرفتنا وخبرتنا في تصميم وتصنيع شاحنات رام السابقة لإنتاج شاحنة البيك أب الخفيفة الجديدة، والنتيجة سيارة استثنائية توفر أعلى قيمة مقابل سعرها بفضل قوتها الحصانية وقدرتها الفائقة على الطرق الوعرة».

ويُعد محرك H/O Hurricane أقوى محرك بست أسطوانات في فئته، فيما يُساهم ناقل الحركة الأوتوماتيكي من ثماني سرعات في تحسين نقل الحركة والقيادة السلسة أثناء ظروف القيادة العادية والتي تتطلب أداءً فائقاً. كما تتميز منظومة الحركة في تعزيز رشاقة السيارة الجديدة واستجابتها للتوجيه. وتتميز السيارة بإمكانات كبيرة تتضمن قدرة سحب تزيد عن 3800 كيلوغرام، مع حمولة قصوى تبلغ 670 كيلوغراماً، ويمكنها السير في مياه يصل ارتفاعها إلى 81 سنتيمتراً.

وفي إطار توجه شركة رام لإنتاج السيارات الأساسية والكهربائية والرياضية، تنضم شاحنة رام RHO 1500 إلى مجموعة الشاحنات الرياضية المخصصة للمهام الخفيفة التي تتضمن «وورلوك» Warlock و«ريبيل» Rebel. ويتم تصنيعها في ستيرلينغ هايز بولاية ميشيغان، ومن المقرر أن تصل إلى منطقة الشرق الأوسط في الربع الأخير من العام 2024. يُشار إلى أن إطلاق علامة «رام تراكس» التجارية للشاحنات كان هدفاً التركيز على تلبية متطلبات مشتري الشاحنات وتقديم مركبات تتميز بأعلى مستويات الجودة، تتضمن رام 1500، و3500/2500 Heavy Duty، و3500/4500/5500 Chassis Cab.



فيراري تكشف النقاب عن سيارة جديدة بقوة 830 حصاناً

المحرك وبين الأضواء إلى لوحة زجاجية تشبه تماماً تلك الموجودة في الطراز الأولي لـ GTB/4 Daytona 365، مما يعكس بشكل كامل أسلوب دايتونا.

وفي الداخل، يمكنك الآن الاستمتاع بعجلة القيادة التقليدية لفيراري مع أدوات التحكم، ولكن بالإضافة إلى ذلك، تتوفر شاشة عرض مركزية للمعلومات والترفيه، وهذا يمثل تطوراً ملحوظاً مقارنة بالعديد من الطرازات الجديدة من العلامة التجارية، وعلى الرغم من ذلك، تظل المقصورة متشابهة إلى حد كبير معما شاهدناها في Purosangue، باستثناء وجود المقاعد الخلفية.

وكما هو متوقع، تمتلك سيارة 12Cilindri أحدث أنظمة التحكم بالهيكل المتطورة من فيراري، بما في ذلك نظام التحكم في الانزلاق الجانبي 8 الذي يعتمد على تحليل سريع لتماسك الإطارات لتحسين الأداء في الانعطافات، كما يتضمن السيارة أيضاً نظام التوجيه الذكي المستقل للعجلات الأربع، الذي يمكنه توجيه الإطارات الخلفية في اتجاهين متعاكسين لزيادة الثبات والتحكم في المناورات، وكما ذكرنا سابقاً، تأتي أحجام العجلات بقياس 20 إلى 21 بوصة مع إطارات بقياس 275/35ZR21 في الأمام و315/35ZR21 في الخلف، ويمكن للمشتري اختيار بين إطارات Michelin Pilot Sport S 5 أو Goodyear Eagle F1 Supersport.

ويقتبس فيراري فقط الوزن الجاف لسيارته، أي بدون السوائل اللازمة للقيادة، مما يجعل الوزن الفعلي لـ 12Cilindri مجهولاً بالضبط، ويبلغ الوزن الجاف للكوبيه 3,459 رطلاً، بينما يبلغ 3,571 رطلاً للسيبايدر، مما يجعل الوزن الجاهز للقيادة يتراوح بين 3700 و3800 رطل، وتؤكد فيراري أيضاً أن 12Cilindri أكثر صلابة بنسبة 15 بالمئة من 812.

وكما هو متوقع، فإن سيارة فيراري V-12 هذه ستكون غالبية الثمن، حيث يبلغ سعر 12Cilindri حوالي 423,000 دولار (أي ما يعادل حوالي 395,000 يورو) للكوبيه، وحوالي 466,000 دولار (أي ما يعادل حوالي 435,000 يورو) للسيارة المكشوفة، وبالنسبة للريال السعودي، فإن هذه الأسعار تقدر بحوالي 1,584,750 ريال سعودي للكوبيه وحوالي 1,742,190 ريال سعودي للسيارة المكشوفة، ومن المتوقع أن يكون لدى فيراري طلب مسبق كبير لهذه السيارة، وبالتالي من المحتمل أن تكون مبيعاتها محجوزة لسنوات قادمة، خاصة وأن ذلك يتطلب بشكل خاص على سيارات فيراري التي تحمل محرك V-12.

كشفت فيراري عن سياراتها الجديدة، 12Cilindri و12Cilindri Spider، في ميامي، والتي تُعتبر فريدة من نوعها في دمجها بين التقاليد والتكنولوجيا المتطورة، وتميّزت هذه السيارات بمحرك ذو اثني عشر أسطوانة، مما يجسد الروح الرياضية الأصيلة لعلامة فيراري. وفقاً لموقع «عرب أوتو».

وتقدم وحدة سعة 6.5 لتر بزواوية 65 درجة آخر تطورات محرك فيراري F140 V-12، الذي استُخدم لأول مرة في إنزو قبل عقدين من الزمن، ويُعتبر هذا المحرك تحفة فنية، حيث يولد قوة طبيعية تبلغ 819 حصاناً عند 9,250 دورة في الدقيقة، وعزم دوران يصل إلى 500 رطل-قدم عند 7,250 دورة في الدقيقة، مع الحفاظ على الخط الأحمر عند 9,500 دورة في الدقيقة، ويتميز المحرك بعدم وجود نظام مساعدة هجين، وقد نجحت فيراري في تلبية جميع معايير الانبعاثات المطلوبة دون الحاجة إلى الاعتماد على التقنيات الكهربائية.

ويتشابه بشكل كبير مع المحرك الموجود في 812 Competizione، حيث يتضمن قضبان توصيل من التيتانيوم ومجموعة صمامات مبتكرة تستبدل الرافعات الهيدروليكية التقليدية بأصابع أصابع دوارة، ومن بين الابتكارات الفريدة، يأتي نظام «تشكيل عزم الدوران المستنشق» الذي يعتمد على الإلكترونيات لتعديل منحني عزم الدوران في التروس الثالثة والرابعة.

ويأتي المحرك مزوداً بعلبة تروس ثنائية القابض تتألف من ثماني سرعات، وهي مثبتة في الجزء الخلفي من السيارة، وتعدّ بتبديلات أسرع بنسبة 30٪ مقارنةً بالتحرك المستخدم في 812، بما أن 812 كانت واحدة من أسرع السيارات على الطريق، يمكن تصور الأثر الكبير لهذا التحسين، ويؤدي استخدام إطارات أطول بقياس 21 بوصة إلى تقليل نسب التروس بنسبة 5.0٪، مما يساهم في تحسين التسارع، وتقدم فيراري أداءً رائعاً، حيث تتسارع من السكون إلى 62 ميلاً في الساعة في غضون 2.9 ثانية، ومن السكون إلى 124 ميلاً في الساعة في أقل من 7.9 ثانية، أما النسخة Spider فتكون أبداً قليلاً، حيث تستغرق 2.95 ثانية للوصول من السكون إلى 62 ميلاً في الساعة، و8.2 ثانية للوصول من السكون إلى 124 ميلاً في الساعة. وتبلغ السرعة القصوى لكلتا النسختين أكثر من 211 ميلاً في الساعة.

ومن حيث الأبعاد، فإن 12Cilindri يتجاوز قليلاً Superfast 812، على الرغم من أن قاعدة العجلات أقصر ببوصة واحدة، ويتبع التصميم نهجاً مشابهاً لسيارة روما، مع تفاصيل تقنية إضافية، وتظهر اللوحة السوداء أمام غطاء

بذور الكتان.. حل طبيعي ينافس البيوتوكس بتكاليف زهيدة!

ما زالت العلاجات والحلول الطبيعية تنقف صامدة في المنافسة مع الطرق الحديثة في عالم العناية بالبشرة الذي يتطور باستمرار. وتعد بذور الكتان المتواضعة أحد المنافسين بقوة وثبات وفقاً لموقع العربية.

وتُعرف بذور الكتان بفوائدها الصحية المذهلة عند تناولها بانتظام، وهي تُحدث في الآونة الأخيرة موجات في صناعة التجميل، خاصة على منصات التواصل الاجتماعي مثل «تيك توك»، حيث حصد هاشتاغ #flaxseedmask أكثر من 48 مليون مشاهدة، بحسب ما نشره موقع WEBCB.

قناع بذور الكتان

يستكشف مستخدمو «تيك توك» بحماس طرقاً لتقليل حب الشباب وتعزيز توهج البشرة وتقليل ظهور التجاعيد. ومن بين أكثرها شهرة قناع الوجه ببذور الكتان. إن بذور الكتان غنية بالأحماض الدهنية الأساسية، وخاصة أوميغا-3، والتي تعتبر ضرورية للحفاظ على صحة الجلد. عند استخدامها موضعياً في قناع، ويمكن لهذه البذور تهدئة وتجميل البشرة بشكل ملحوظ.

وتتضمن العملية خلط بذور الكتان مع الماء لتكوين قوام يشبه الهلام، والذي عند وضعه على الجلد، يعمل كعامل مهدئ ومضاد للالتهابات. ويمكن أن يساعد قناع بذور الكتان في تخفيف الاحمرار والتهيج، بينما تعمل مضادات الأكسدة الموجودة في البذور على مكافحة الجذور الحرة، وبالتالي إبطاء علامات الشيخوخة.

منافسة البيوتوكس

في حين أن بذور الكتان توفر عدداً لا يحصى من فوائد البشرة، بما يشمل تعزيز مرونة الجلد وتقليل الالتهاب وتوفير الترطيب، مما يمكن أن يقلل من الخطوط الدقيقة التي تشكل التجاعيد، إلا أنها لا تعكس تأثيرات البيوتوكس. وتعمل حقن البيوتوكس عن طريق شل عضلات الوجه بشكل مؤقت، مما يقلل بشكل كبير من ظهور خطوط التعبير والتجاعيد بطريقة لا تستطيع العلاجات الموضعية القيام بها.

ولكن بالنسبة لأولئك الذين يبحثون عن نهج أكثر طبيعية، فإن دمج بذور الكتان بنظام العناية بالبشرة يمكن أن يكون مسعى مفيداً، خاصة أن استخدام قناع بذور الكتان بانتظام يمكن أن يساهم في الحصول على بشرة أكثر إشراقاً وتحسين ملمس البشرة، مما يجعلها بديلاً طبيعياً قوياً للحفاظ على بشرة شابة وحيوية.

حلول طبيعية بتكاليف ضئيلة

في حين أن البيوتوكس لا يزال هو الحل الأمثل للحصول على تأثيرات سريعة وواضحة لمكافحة الشيخوخة، فإن بذور الكتان تمثل خياراً طبيعياً وفعالاً من حيث التكلفة لأولئك الذين يتطلعون إلى تبني نهج أكثر شمولية للعناية بالبشرة. وسواء كان الشخص يعاني من جفاف الجلد أو احمراره أو العلامات المبكرة للشيخوخة، فربما تكون اللمسنة المغذية لبذور الكتان هي ما يحتاجه روتين العناية بالبشرة.

تحذير هام

وينصح الخبراء بضرورة استشارة الطبيب المعالج أو أحد متخصصي العناية بالبشرة، قبل الإقدام على استخدام قناع بذور الكتان، خاصة إذا كان الشخص لديه مخاوف محددة أو بشرة حساسة.



تعالج الأرق ومشاكل المعدة.. 4 فوائد صحية لعشبة "زهرة الآلام"

قد تخفف من اضطراب المعدة

تشير بعض الأبحاث أيضاً إلى أن أنواعاً معينة من زهرة الآلام الشائعة قد تكون مفيدة في تخفيف مشاكل المعدة، بما في ذلك القرحة المعدية، فقد وجدت إحدى الدراسات التي أجريت على الحيوانات، أن مستخلص زهرة العاطفة ساعد في تخفيف قرحة المعدة لدى الفئران. ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد ما إذا كانت زهرة العاطفة قد يكون لها نفس التأثير على البشر.

نشاط النوبات

لوحظ أن لعشبة زهرة العاطفة تأثيراً مضاداً للتشنج لدى الفئران، التي عولجت بمادة كيميائية لإحداث نوبات في تجربة طبية، مع ذلك يجب إجراء المزيد من الأبحاث لدعم هذه النتائج.

مشاكل النوم

وجدت الأبحاث أن شرب شاي زهرة الآلام يمكن أن يحسن جودة النوم للبالغين الأصحاء، ووجدت الأبحاث الإضافية التي أجريت على الفئران لاختبار تأثير زهرة الآلام على النوم، أنها زادت بشكل كبير من إجمالي وقت النوم. وهكذا، خلص الباحثون إلى أن مستخلص زهرة الآلام هو محفز جيد للنوم. كما أن زهرة الآلام لها تأثير محفز للنوم، بسبب قدرتها على زيادة حمض جاما أمينوبوتيريك (GABA) في الدماغ، قد يساعد GABA على تحسين جودة النوم لأنه يقلل من نشاط الدماغ.

استخدامات أخرى

تستخدم زهرة الآلام أحياناً كعلاج مكمل: اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ألم الحروق مشاكل ضربات القلب البواسير الأعراض المصاحبة لانقطاع الطمث

الضغط

ما هي التأثيرات الجانبية المحتملة؟

وفقاً للمركز الوطني للصحة التكميلية (NCC)، تُعتبر زهرة الآلام الشائعة آمنة بشكل عام، لكنها قد تسبب بعض الآثار الجانبية، مثل: النعاس الدوخة الارتباك لهذا السبب لا ينبغي أن تؤخذ مع الأدوية المهدئة، كما أنها ليست آمنة للنساء الحوامل أو المرضعات، إذ قد يؤدي تناولها إلى حدوث انقباضات في حالة الحمل.

كيف يتم تناول زهرة العاطفة؟

يمكن إضافة زهرة العاطفة المجففة إلى الماء المغلي لتحضير شاي الأعشاب، وتباع في متاجر الأطعمة، كما تتوفر مستخلصات سائلة وكبسولات وأقراص مستنقعة من الزهرة.

عبد القادر بن مسعود

الكثير منا يواجه مشكلة صحية كبيرة متمثلة في الأرق، فلم تنه العلاجات الكثيرة لهذه المشكلة معاناة الكثيرين، لكن عشبة زهرة الآلام أو ما تسمى أيضاً بزهره العاطفة قد تكون الحل الأمثل لعلاج الأرق، حيث تنمو هذه العشبة في جميع أنحاء أمريكا الجنوبية وبعض الأجزاء جنوب الولايات المتحدة، وتنقسم لنحو 500 نوع، وعلاوة على الأرق لها العديد من الفوائد الصحية.

ما هي زهرة الآلام؟

وفقاً لموقع webmd الطبي، تعد زهرة الآلام الشائعة من الأعشاب المستخدمة في الطب الشعبي منذ القدم، فقد استخدم السكان الأصليون لأمريكا زهرة العاطفة لعلاج مجموعة متنوعة من الحالات، وتشمل الدامل والجروح وأوجاع الأذن ومشاكل الكبد، وفي أوروبا، استخدم الناس زهرة العاطفة لعلاج القلق والاضطراب. كان المستكشفون الإسبان للقارة الأمريكية هم من أطلقوا اسم زهرة الآلام على هذه العشبة، وذلك لتشابهها حسبهم مع الصليب في التقاليد المسيحية، ولوصف الفترة الأخيرة من حياة يسوع المسيح.

وهناك حوالي 500 نوع معروف من زهرة العاطفة، تُعرف هذه العائلة من النباتات أيضاً باسم Passiflora، وتشير بعض الدراسات إلى أن بعض الأنواع قد تكون لها فوائد طبية، على سبيل المثال قد يساعد Passiflora incarnata في علاج القلق والأرق.

متى اكتشفت زهرة العاطفة؟

استخدمت العديد من الثقافات حول العالم زهرة الآلام الشائعة كعلاج شعبي، فقد عرفها المعالجون بالأعشاب في أمريكا الجنوبية بشكل شائع، أما فضل انتشارها في العالم فيعود إلى طبيب إسباني يدعى مونارديس عام 1569، عندما أعلن عن اكتشافها.

الفوائد الصحية لزهرة العاطفة

لم يتم إجراء دراسة فوائد زهرة العاطفة بشكل كافٍ، ومع ذلك، ووفقاً لموقع verywellmind، هناك تقارير تفيد بأن هذه العشبة قد يكون لها بعض الفوائد الصحية، ولعل أبرزها ما يلي: قد تساعد في تقليل القلق تشير الأبحاث المحدودة على الحيوانات والبشر إلى أن هذه النبتة قد تكون مفيدة في علاج القلق والأرق والاضطرابات العصبية. إذ يُعتقد الباحثون أن تأثيرات مزيل القلق لزهرة العاطفة ترجع إلى تأثيرها على النواقل العصبية، بما في ذلك GABA والدوبامين. ووجدت إحدى الدراسات أن مستخلص هذه العشبة أدى إلى زيادات كبيرة في مستويات الدوبامين.

كما أشارت دراسة أجريت عام 2018 لاستخدام الأدوية العشبية المختلفة في علاج الحالات النفسية، إلى توفر أدلة عالية الجودة تدعم استخدام زهرة العاطفة لتخفيف اضطرابات القلق.

The Incredible Benefits of Play in Early Childhood

What exactly are the benefits of play in early childhood and is it so necessary for our children to be playing every day? Play is the most natural state for a child, and the state in which they learn anything and everything in the first few years of life.

While there seems to be a trend to move away from play-based learning to more academic learning in early childhood, little children are losing out on invaluable time when they are supposed to be learning pre-writing, pre-reading and early-maths skills through play.

So, what exactly are all these amazing skills that are developed through play? Let's take a look at how play develops a child holistically. According to the mke4kids website.

1. Physical Benefits of Play

There are so many physical benefits of play.

A child's physical development depends on building their gross motor and fine motor skills – which happens during play.

Gross Motor Skills

Gross motor skills include:

Standing, running, climbing, pedalling, jumping, throwing, rolling, catching, balancing, kicking, hopping, skipping, hanging, stepping, riding, etc.

Posture and the ability to sit at a desk and concentrate, balance and coordination, and many other things.

Children who do not develop their gross motor skills are less likely to participate in sports during their childhood and adolescence.

Fine Motor Skills

Gross motor skills must develop before fine motor skills.

Fine motor skills include:

Building a tower, opening containers, tracing, holding a crayon, threading, cutting, completing a puzzle, dressing, brushing teeth, colouring, copying shapes, building with lego, drawing pictures, etc.

When these skills are developed, pencil grip, finger strength and endurance are developed, which enables children to form letters and write on lines.

In order to learn to read and write, children need to develop their motor skills.

2. Cognitive Benefits of Play

Here are just a few ways children build cognitive development through play:

Play improves memory and stimulates brain growth. Babies who are not stimulated do not follow the same developmental patterns as those who are. Play is essential for continuing this growth.

Providing breaks helps with attention span. Preschoolers can focus for longer periods on quiet activities when they are given opportunities for free play. Children working on academic tasks are able to focus better when they are given breaks to play and move freely.

During play, children are constantly solving problems in creative ways and developing their critical thinking skills.

Early maths skills are developed during play in many ways. A common example is playing with and stacking blocks, which builds a number concept from a very young age.

Play is full of exploration and experimentation – good skills for science and technology classes in the later grades.

Expressive and receptive language is developed. Both receptive language (what a child hears) and expressive language (what a child says) are stimulated continuously while playing, especially during pretend play.

Their auditory skills and ability to decipher sounds are developed, which lays the foundation for reading later on.

3. Social Benefits of Play

Children need strong social skills to function on a daily basis. These are built mostly through a child's relationship with their parents and family, and through playing with peers.

Here are some ways children develop social skills through play:

During play, children learn to act appropriately in social situations and read body language.

To read the rest of the article go to :

<https://www.theoatbox.com/>



الألعاب الإلكترونية.. كيف تؤثر على صحة وسلوك الأطفال؟

خولة علي

في عالمنا المتطور تكنولوجياً، أصبحت الألعاب الإلكترونية لا غنى عنها في حياة الأطفال، كوسيلة للترفيه وتنمية المهارات، ومع تزايد شعبية هذه الألعاب، نتساءل كيف يؤثر هذا التفاعل التكنولوجي على نمو وسلوك الأطفال، سواء كان التأثير إيجابياً من حيث تطوير المهارات الذهنية والاجتماعية، أو سلبياً في ما يتعلق بمخاطر محتملة مثل إدمان اللعب وتأثيرات ضارة على الصحة النفسية والبدنية للصغار، وهنا يجب تحقيق التوازن خلال استخدام الألعاب الإلكترونية، مع توجيه الأطفال نحو محتوى مناسب لضمان تجربة إيجابية وصحية لهم، فكيف ينظر خبراء الاجتماع والتربويون إلى هذه الظاهرة، وماهي نصائحهم...؟. وفقاً لمركز الاتحاد للأخبار.

مخاطر سلوكية

يشير التربوي علي الطنجي، إلى أنه في ظل انتشار التكنولوجيا والتطور السريع الذي نمر به، صارت الألعاب الإلكترونية جزءاً لا يتجزأ من حياة أطفالنا، حيث يقضون جل وقتهم باللعب واللعب بها، متناسين العالم الذي يعيشون فيه، مما أسفر على خطورة كبيرة على الأطفال من الناحية السلوكية والذهنية والصحية، موضحاً أن خطورتها تعتمد على طريقة استخدام الطفل لها، لكن للأسف يتأثر أغلب الأطفال بسلبياتها دون الاستفادة من إيجابياتها.

ويرى الطنجي أضرار هذه الألعاب السلوكية، قائلاً «أحياناً تسرق وقت المستخدم في ما لا يفيد، في ظل وجود محتوى مسمي بالأخلاق ومدمر للثقافات والعادات والتقاليد نتيجة وجود مشاهد غير أخلاقية في بعض الألعاب، تتنافى مع أخلاقيات ديننا ومجتمعنا، كما لوحظ أن الإدمان على الألعاب الإلكترونية يؤدي إلى ضعف الترابط الأسري، وتراجع البر بالوالدين والعلاقات الأخوية، مما يؤدي إلى انتشار ثقافات سلبية لا تمت لمجتمعنا بصلة.

عنف وإدمان

وعن الأضرار الذهنية، يرى الطنجي أن بعض الألعاب الإلكترونية تؤدي إلى الإدمان، حيث يقضي

الأفراد وقتاً طويلاً في اللعب على

حساب أنشطة أخرى، كما يمكن أن

تؤثر اللعبة على جودة النوم وصحة

الجسد، وقد تؤدي إلى تشتت

الانتباه وانخفاض قدرة الشخص

على التركيز في المهام اليومية، بما في

ذلك الأداء الدراسي، فضلاً عن زيادة

مستويات التوتر والقلق، حيث

تدعو بعض الألعاب إلى العنف،

مما ينعكس على سلوك الصغار

وانفعالاتهم.

مشاكل بدنية

ويبين الطنجي مدى ضرر الألعاب

الإلكترونية على الصحة البدنية، إذا

ما تم استخدامها بطريقة غير متوازنة،

ومن هذه الآثار نقص النشاط البدني، حيث يمضي

الأفراد ساعات طويلة في الجلوس أمام الشاشات الذكية، مما يؤدي إلى ضعف الجسد نتيجة قلة الحركة، وزيادة خطر الأمراض المزمنة مثل السمنة، ومشاكل الرقبة والظهر نتيجة الجلوس لفترات طويلة في وضعية غير صحيحة أمام الكمبيوتر أو الشاشة.

كما أن التركيز الزائد على الشاشة الإلكترونية يجهد العين ويضعف البصر، كما أن استخدام الألعاب الإلكترونية لوقت متأخر من الليل، يرفع من درجات الاضطراب النفسي والتوتر، إضافة إلى إعاقة إفراز هرمون الميلاتونين، مما يؤثر سلباً على نوعية النوم.

روابط أسرية ومجتمعية

للحد من مخاطر الألعاب الإلكترونية، ينصح علي الطنجي أولياء الأمور بالزام الطفل بوقت اللعب، مع مراقبة هذه الألعاب ونوعيتها، والاتجاه إلى إشراك الطفل في النوادي الرياضية لممارسة الألعاب والهوايات التي يحبها، واستغلال أوقات الفراغ في تعلم أشياء مفيدة، ووضع خطة أسبوعية لزيارة الأهل والأقارب لتقوية الروابط الأسرية والمجتمعية، والاهتمام ببحث الأبناء على التقرب إلى الله بالصلاة في المساجد والالتزام بالعبادات، وسرد قصص الأنبياء والصحابة، وتخصيص وقت لتلاوة القرآن، وتنظيم مناقشات ثقافية ورياضية لتحفيز الأبناء على التعلم والمعرفة، والوصول بهم إلى الصحة البدنية والعقلية.

سلام ذو حدين

وتوضح منى اللوغانى، مرشدة أكاديمية، أن هناك العديد من الألعاب التي تقدم تجارب تعليمية وترفيهية آمنة، فلا يمكن القول بأن الألعاب الإلكترونية خطيرة في المطلق، وباعتبارها سلاحاً ذا حدين، فإن الأمر يحتاج من الأهل مراقبة الأبناء وقت استخدامهم للألعاب، والتأكد من اختيار الألعاب المناسبة لأعمارهم، قائلة «تعتمد مخاطر الألعاب الإلكترونية على نوع اللعبة وكمية الوقت المخصص لها، لذا لا بد من تجنب الاستخدام المفرط للألعاب، الذي يؤدي إلى العزلة وقلة النشاط البدني، والتأثير السلبي على الصحة الذهنية، كما تسبب بعض الألعاب العنف والإدمان، مما يؤثر على سلوك الأطفال.

مراقبة المحتوى

تؤكد منى اللوغانى، ضرورة

تحديد وقت لاستخدام

الألعاب وتشجيع الأنشطة

البدنية والاجتماعية، لتجنب

الاستخدام المفرط لها، مع

أهمية اختيار ألعاب مناسبة

للأعمار المختلفة. وتذكر أن

المحتوى يلعب دوراً مهماً في

تجنب المخاطر، وأن للأهل

دوراً أساسياً في توفير بيئة

آمنة ومتوازنة وصحية، وتقديم

التوعية حول استخدام هذه

الألعاب، ومشاركة الأسرة في

أنشطة الأطفال والتفاعل معهم،

لإيجاد قنوات اتصال مباشرة لفهم طريقة

تفكيرهم ومشاعرهم تجاه الألعاب.



Palestinian students persist amid Israel's 'education genocide' in Gaza

Education in Gaza, suspended for over seven months due to Israel's ongoing attack, is being revived through the efforts of a group of Palestinian educators, Anadolu Agency reports.

Israel, among other atrocities, has committed education genocide" on the Gaza Strip, demolishing 103 schools, while partially damaging 309 other educational institutions, according to the Gazan authorities.

Despite the wholesale destruction and displacement, Palestinians continue their effort to uphold their right to education through various projects. One such program in central Gaza's Deir Al-Balah has seen a "Read" education tent spring up among the thousands of others housing internally displaced people.

The tent, established by the Ruwwad Al-Amal (Pioneers of Hope) Education and Training Centre, collaborated with teachers to bring joy to students who have been unable to attend school for over 200 days.

Anadolu visited the education tent and spoke with the students and educators there.

'Great interest'

Shakir Durra, owner of the Ruwwad Al-Amal Education and Training Centre in Gaza, initiated the project to educate displaced children and sought support from educational institutions across the Territory.

Durra said that around 1,000 students in a shelter were planning to attend classes between 8 a.m. to 5/6 p.m.

"Children and their families have been waiting since morning to register. There is great interest. We want (their) support for this idea and project," he said.

"Despite the bombardment, destruction and difficult conditions in Gaza, we will work to sustain our lives and educate our children in Gaza," he added. 'Nothing is impossible'

Meanwhile, award-winning chemistry teacher, Nuha Hillis, who won the Global Teacher Prize in 2021, said she supported the project, aimed at reaching as many students as possible.

Hillis noted that they launched their journey with the slogan "Nothing is impossible".

"We do not want Palestinian students to remain uneducated. The most beautiful aspect of this initiative is that it embraces students from all over Gaza," she added.

"The success of the initiative is evident from the interest shown by the students. Students start waiting and preparing at 5 a.m.," she stated.

Remain educated, cultured

Arabic teacher, Asil Mahmud, stressed a significant gap in student learning due to their absence from classes for about seven months.

He emphasised the challenges of teaching amid high tensions, with almost no resources, saying it limited their ability to provide education.

"The Palestinian people will remain educated and cultured, as always," Mahmud said, expressing hope for the end of the war and students returning to their classes.

'Nice to study, even in a tent'

Yasemin, a student at the tent, expressed their determination to receive education despite Israeli attacks and challenging conditions in Gaza.

"We are trying to compensate for the lost school year here. We will continue to study. We are very pleased that they opened this tent," she said.

"We reviewed English and other subjects. I am very happy that they came and provided us with education. We are happy to receive education even in a tent, and we are determined to continue," said Yasemin, who wants to become a paediatrician.



طريقة بسيطة لتحفيز الطلاب على تحقيق أهدافهم

القاهرة: محمد السيد علي

إذا كنت ترغب في ممارسة المزيد من التمارين الرياضية، أو تعلم لغة جديدة أو إنجاز شيء مهم، لكنك تشعر أن كل شيء يتطلب الكثير من الجهد، فربما تحتاج إلى محفزات تدفعك للإصرار والإيمان بقدرتك على تحقيق ما تريد.

في هذا الصدد، أفادت دراسة نرويجية، بأن هناك طريقة بسيطة يمكن تنفيذها لتحفيز الطلاب على تحقيق أهدافهم، عبر تعزيز شعور الإصرار والعزيمة لديهم. وفقاً للشرق الأوسط.

ويرى الباحثون في الدراسة التي نشرت نتائجها، الاتنين، في دورية «علوم الدماغ»، أن الإيمان بقدرتك على تحقيق أهدافك يزيد من فرص نجاحك، خصوصاً إذا كانت جوانب حياتك الأخرى تسير بشكل صحيح.

وذكروا أن المثابرة والعزيمة أساسية للبدء في تحقيق أو إكمال ما تسعى إليه، وأوضحوا أن السر يكمن في استحضار شعور «أنا أستطيع أن أفعل ذلك»، والإيمان بالقدرة الفعلية على إكمال ما تود فعله.

والاختبار تلك الفرضية، أجرى فريق بحثي دراسة تجريبية على 38 طالباً نرويجياً، حيث أعطوا استبياناً لتقييم نجاحهم في عوامل عدة، ثم أكمل الطلاب دورة تدريبية عبر الإنترنت مدتها من 35 إلى 40 دقيقة تركزت على تعزيز الإصرار والعزيمة.

وبعد الدورة، ملأ الطلاب الاستبيان عينه مرة أخرى، وشهدوا تغييراً إيجابياً في مستوى الإصرار والعزيمة لديهم بشكل عام عبر إجاباتهم على الاستبيان، وزاد شعورهم بقدرتهم على تحقيق أهدافهم.

وتشير دراسات أخرى إلى أن مساعدة الشباب على الإيمان بقدرتهم على النجاح تحسن أداءهم في المدرسة. على سبيل المثال، أظهرت دراسة بمدرسة ثانوية في أوغندا أن وجود نماذج نسائية يُحتذى بها يفيد الفتيات، حيث تُظهر لهن أنه من الممكن تحقيق الصعوبات، وهذا يمكن أن يساعد في تقليل الفجوات الأكاديمية بين الجنسين ويدعم التلاميذ الذين يواجهون صعوبات أكبر في الأداء الأكاديمي.

وقال الباحث الرئيسي للدراسة بقسم علم النفس بالجامعة النرويجية للعلوم والتكنولوجيا البروفيسور هيرموندور سيغموندسون: «لقد طورنا طريقة يمكن أن تساعد الأشخاص في اكتساب مزيد من المثابرة والإيمان بقدرتهم على تحقيق أهدافهم، من خلال التركيز على أن النجاح يتوقف على الجهد الشخصي والممارسة الهادفة». وأشار إلى أن «هذه الطريقة تلعب دوراً أساسياً في تحقيق الأهداف، حيث يمكن تطوير المهارات من خلال التدريب المستمر».

وأضاف عبر موقع الجامعة، أن «مفتاح النجاح هو الاستفادة من إمكاناتنا الفطرية الخفية، حيث إن استحضار شعور (أنا أستطيع أن أفعل ذلك) مراراً وتكراراً يمكن في حد ذاته أن يقوي الشبكات الموجودة في الدماغ اللازمة لتطوير أكبر قدر من المثابرة مع مرور الوقت.

وتابع: «عندما تؤمن بأنك قادر حقاً على تحقيق شيء ما وتكون على استعداد لبذل الجهد اللازم، فإن هذا يمكن أن يزيد من احتمالية مواجهة تحديات جديدة، ويزيد ذلك من شجاعتك ويوفر المزيد من الفرص للعثور على ما يثير شغفك، ومن ثم يساعدك على تطوير هذا الشغف».

جامعة أكسفورد: أكاديميون يطالبون بتدريس طلاب غزة عن بعد

الإسرائيلية. كما يطالب المحتجون، وهم طلاب وطالبات وأساتذة، بسحب استثمارات جامعاتهم من شركات تدعم احتلال الأراضي الفلسطينية وتسلم الجيش الإسرائيلي. وتتواصل هذه الاحتجاجات رغم استعانة بعض الجامعات بقوات الأمن واعتقال محتجين.

وفي 18 إبريل/ نيسان الماضي، بدأ طلاب رافضون الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة اعتصاماً في حرم جامعة كولومبيا في نيويورك، مطالبين بإدارتها بوقف تعاونها الأكاديمي مع الجامعات الإسرائيلية وسحب استثمارات من شركات تدعم احتلال الأراضي الفلسطينية. ومع تدخل قوات الشرطة واعتقال عشرات الطلاب، توسعت حالة الغضب لتمتد التظاهرات إلى عشرات الجامعات الأميركية، منها جامعات راندة مثل هارفارد، وجورج واشنطن، ونيويورك، وييل، ومعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، ونورث كارولينا. ولاحقاً، اتسع الحراك الطلابي غير المسبوق في دعم فلسطين في الولايات المتحدة إلى جامعات في دول مثل فرنسا وبريطانيا وألمانيا وكندا والهند، شهدت جميعها تظاهرات داعمة لنظيراتها الأميركية ومطالبات بوقف الحرب على غزة ومقاطعة الشركات التي تزود إسرائيل بالأسلحة.

طالب نحو 500 أكاديمي وباحث في جامعة أكسفورد البريطانية بتدريس الطلاب في قطاع غزة الفلسطيني عن بعد عبر الإنترنت. ودعا الأكاديميون في رسالة إلى إدارة الجامعة إلى دعم الحياة التعليمية في غزة، وقطع العلاقات مع الشركات التي تدعم إسرائيل ومؤسساتها. كما طالبوا بفتح مناهج الجامعة ومواردها عبر الإنترنت للأكاديميين والباحثين والطلاب في قطاع غزة. وفقاً للعربي الجديد نقلاً عن وكالة الاناضول.

وقالت الباحثة آرون، التي اكتفت بكشف اسمها الأول، إن «وقف الاستثمارات المالية مع المتعاونين مع آلة الحرب الإسرائيلية هو على رأس مطالبنا». وأضافت: «نريد من جامعة أكسفورد أن تسخر ثرواتها لإعادة بناء التعليم في قطاع غزة». وشددت على ضرورة مقاطعة إسرائيل مشيرة إلى أن هذه المقاطعة يجب أن تستمر «طالما استمرت الإبادة الجماعية في غزة». وتابعت: «نحن أكاديميو وباحثو جامعة أكسفورد نحاول تقديم كل ما يحتاجه الأكاديميون والسكان في غزة».

ومنذ إبريل/ نيسان الماضي، تشهد جامعات أميركية وكندية وبريطانية وفرنسية وهندية احتجاجات ترفض الحرب الإسرائيلية على غزة، وتطالب إدارة الجامعات بوقف تعاونها الأكاديمي مع الجامعات

10 Fitness Tips for Busy Professionals

In today's fast-paced world, it's no secret that professionals lead busy lives. Juggling work responsibilities, meetings, and personal commitments can often leave little time for self-care, including maintaining a regular fitness routine. However, staying active is crucial for your overall health and well-being.

To help you make fitness a priority, I've compiled ten practical tips tailored specifically for busy professionals. According to trainerize.

1. **Schedule Your Workouts:** Treat exercise as a non-negotiable appointment in your calendar. Prioritize your workouts by scheduling them in advance and sticking to them just as you would any other important meeting. Set aside specific time slots that work best for you and commit to them consistently.

2. **Embrace Efficient Workouts:** When time is limited, focus on high-intensity interval training (HIIT) or circuit training. These workouts combine short bursts of intense exercise with brief recovery periods, maximizing calorie burn and cardiovascular benefits in less time. Look for workouts that can be done at home or require minimal equipment for added convenience.

3. **Incorporate Active Commuting:** If possible, consider active commuting options such as walking, cycling, or using public transportation that involves some walking. This allows you to add physical activity to your daily routine while saving time and reducing stress from traffic.

4. **Make the Most of Breaks:** Instead of scrolling through social media during breaks, use that time to squeeze in a quick workout. Perform a set of bodyweight exercises, stretch, or go for a brisk walk around the office. These mini-workouts can help boost your energy levels and productivity throughout the day.

5. **opt for Walking Meetings:** Whenever feasible, suggest walking meetings instead of sitting in a conference room. Not only will you get some physical activity, but studies also show that walking can enhance creativity and improve focus, leading to more productive discussions.

6. **Utilize Lunch Breaks Effectively:** Rather than spending your entire lunch break at your desk, use this time to engage in physical activity. Take a brisk walk, go for a run, or attend a nearby fitness class. Not only will it help you stay fit, but it will also provide a mental break, increasing your productivity and reducing stress levels.

7. **Prioritize Sleep:** Adequate sleep is crucial for overall well-being and energy levels. Make it a priority to get 7-8 hours of quality sleep each night. Establishing a consistent sleep schedule and creating a relaxing bedtime routine can help optimize your sleep and ensure you wake up refreshed and ready for the day ahead.

8. **Practice Mindful Eating:** Busy schedules often lead to unhealthy eating habits. Combat this by practicing mindful eating. Pay attention to your hunger cues, choose nutrient-dense meals and snacks, and avoid mindless eating in front of screens. Meal prepping and packing nutritious snacks can help you make healthier choices throughout the day.

9. **Stay Hydrated:** Proper hydration is vital for maintaining optimal health and energy levels. Keep a water bottle at your desk and make a conscious effort to drink water throughout the day. Staying hydrated can improve cognitive function, enhance physical performance, and keep cravings at bay.

10. **Seek Accountability and Support:** Find a workout buddy or join a fitness group or class to create a sense of accountability and support. When others are counting on you, it becomes easier to stay motivated and committed to your fitness goals. Plus, exercising with others can make your workouts more enjoyable and help you build a social network centered around health and well-being.



ما مقدار التمارين الرياضية التي ينبغي على الشخص البالغ الطبيعي ممارستها يوميًا؟

معينة، فربما تحتاج إلى زيادة مقدار التمارين الرياضية.

ومن المهم أيضًا تقليل وقت الجلوس. كلما ازداد وقت الجلوس في كل يوم، ازداد خطر تعرضك لمشكلات في عملية الأيض. يؤثر الجلوس لفترات طويلة سلبيًا على صحتك وطول عمرك، حتى لو مارست الحد الأدنى من المقدار الموصى به من النشاط البدني اليومي. وتوصلت بعض الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين فقدوا وزنهم الزائد من المرجح ألا يكتسبوا ذلك وزنًا زائدًا مجددًا عن طريق تقليل فترات الجلوس خلال اليوم.

ليس لديك متسع من الوقت لممارسة النشاط البدني؟ حتى نوبات النشاط القصيرة مفيدة. فعلى سبيل المثال، إذا لم تكن تستطيع القيام برياضة المشي لمدة 30 دقيقة خلال اليوم، فجرب المشي ثلاث مرات تبلغ كل واحدة منهن 5 دقائق. فأي قدر من النشاط خيرٌ من عدم القيام بأي نشاط مطلقًا. والأهم من ذلك أن تجعل النشاط البدني المنتظم جزءًا من نمط حياتك.

مارس تمارين القوة لكل المجموعات العضلية الرئيسية مرتين على الأقل أسبوعيًا. وتكفي مجموعة واحدة من كل تمرين للحصول على فوائد صحية ولياقة بدنية. استخدم ثقلًا أو مستوى مقاومة تشعر معه بإرهاق عضلاتك بعد تكراره من 12 إلى 15 مرة.

وتشمل التمارين الهوائية المعتدلة أنشطة مثل المشي السريع وركوب الدراجات الهوائية والسباحة وجز العشب. تشمل التمارين الهوائية المكثفة أنشطة مثل الجري ودورات السباحة والأعمال الشاقة في الفناء والرقص الهوائي.

يمكنك ممارسة تمارين القوة باستخدام الأوزان أو أجهزة الأوزان أو وزن جسمك أو الحقايب الثقيلة أو أشربة المقاومة. ويمكنك أيضًا استخدام مجاديف المقاومة في الماء أو ممارسة أنشطة مثل تسلق الصخور.

كهدف عام، احرص على ممارسة نشاط بدني معتدل لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا. إذا كنت ترغب في إنقاص الوزن أو تثبيت الوزن بعد إنقاصه أو الوصول إلى أهداف لياقة

توصي وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة معظم البالغين الأصحاء باتباع الإرشادات الآتية عند ممارسة التمارين الرياضية وفقًا لموقع مايو كلينك.

التمارين الهوائية
مارس التمارين الهوائية المعتدلة لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعيًا. أو مارس التمارين الهوائية المكثفة لمدة 75 دقيقة على الأقل أسبوعيًا. كما يمكنك الجمع بشكل متساو بين التمارين المعتدلة والمكثفة. وحاول توزيع هذه التمارين على بضعة أيام في الأسبوع.

للحصول على مزيد من الفوائد الصحية، تقترح الإرشادات ممارسة التمارين الهوائية المعتدلة لمدة 300 دقيقة أو أكثر أسبوعيًا. قد تساعد ممارسة التمارين بهذا الكم على إنقاص الوزن أو تثبيته بعد إنقاصه. لكن حتى ممارسة قليل من الأنشطة البدنية قد تعود عليك بالنفع. فقد تكون ممارسة الأنشطة لفترات قصيرة على مدار اليوم إضافة مفيدة لصحتك. تمارين القوة



NASA's Curiosity rover discovers clues to Mars' Earth-like past

Scientists using NASA's Curiosity rover have made a significant discovery on Mars that suggests the planet might once have had conditions similar to Earth.

This discovery involves unusually high levels of manganese in the lakebed rocks within Gale Crater, indicating that these sediments could have formed in an environment much like rivers, deltas, or lake shores found on Earth. According to Knowridge Science Report.

The findings, detailed in the Journal of Geophysical Research: Planets, open new perspectives on Mars' ancient atmosphere and its capability to support life.

Patrick Gasda from Los Alamos National Laboratory, the lead author of the study, explained the significance of finding manganese oxide in such high concentrations.

On Earth, manganese deposits are common because they are produced by the high levels of oxygen in our atmosphere—oxygen that photosynthetic life forms release.

Microbes also play a crucial role by speeding up the manganese oxidation reactions.

However, on Mars, the conditions are very different as there is no evidence of life and it is unclear how oxygen could have been produced in the ancient Martian atmosphere.

This makes the presence of manganese oxide on Mars a puzzling and intriguing find.

The ChemCam instrument on the Curiosity rover, developed by Los Alamos National Laboratory and the French space agency CNES, was instrumental in this discovery.

ChemCam uses a laser to zap rocks and create a plasma, then analyzes the light from the plasma to determine the chemical elements in the rocks.

Curiosity's observations revealed that the manganese-rich rocks are a mix of sands, silts, and muds, typical of sedimentary rocks formed in water environments.

The sandy rocks, being more porous, likely allowed groundwater to pass through more easily—potentially leading to the enrichment of manganese through interactions with groundwater at the edge of a lake or delta. On Earth, the presence of oxygen and microbes facilitates the accumulation of manganese.

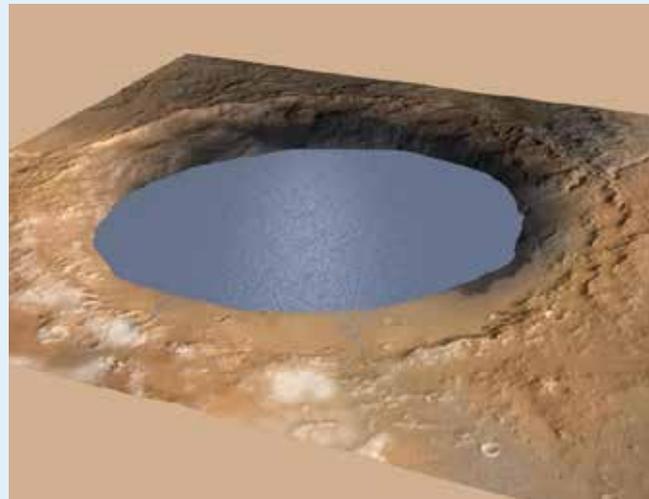
The discovery of similar processes on ancient Mars suggests that the planet might once have had some form of atmospheric oxygen or other oxidizing conditions, even though the exact mechanisms remain unknown.

This could also imply that if microbial life ever existed on Mars, these manganese deposits would have been a valuable energy source.

Nina Lanza, the principal investigator for the ChemCam instrument, highlighted the significance of these findings.

She pointed out that the ancient lake environment in Gale Crater mirrors the conditions of Earth's shallow lake shores, suggesting a potentially habitable environment on Mars in the past.

This discovery not only deepens our understanding of Mars' geological history but also reinforces the idea that Mars might once have had conditions suitable for life.



الصين تطلق أول مسبار لجمع عينات من الجانب البعيد للقمر



مع القوتين الفضائيتين التقليديتين - الولايات المتحدة وروسيا. وقد حققت العديد من الإنجازات البارزة، بما في ذلك بناء محطة فضائية تسمى تيانجونج، أو «القصر السماوي»، والتي أرسلت إليها طاقمًا جديدًا مكونًا من ثلاثة رواد فضاء الشهر الماضي.

لقد هبطت بكين مركبات آلية على سطح المريخ والقمر، وجعلت الصين الدولة الثالثة فقط التي ترسل البشر بشكل مستقل إلى المدار.

وتهدف الصين إلى إرسال مهمة مأهولة إلى القمر بحلول عام 2030 وتخطط لبناء قاعدة على سطح القمر.

وتخطط الولايات المتحدة أيضًا لإعادة رواد الفضاء إلى القمر بحلول عام 2026 من خلال مهمة Artemis 3.

وأثار التقدم السريع لبرنامج الفضاء الصيني أجراس الإنذار في واشنطن، حيث حذر رئيس وكالة ناسا الشهر الماضي من أن الولايات المتحدة الآن في «سباق» ضد بكين.

وقال مدير ناسا بيل نيلسون للمشرعين في الكابيتول هيل: «نعتقد أن الكثير مما يسمى ببرنامج الفضاء المدني هو برنامج عسكري».

الجانب المظلم

تعتبر Chang'e-6 هي المهمة الأولى من بين ثلاث مهمات غير مأهولة إلى القمر خطت لها الصين هذا العقد. وسيقوم خليفته، Chang'e-7، بمسح القطب الجنوبي للقمر عن الماء، بينما سيحاول Chang'e-8 تحديد الجدوى الفنية لبناء قاعدة مخطط لها، تعرف باسم محطة الأبحاث القمرية الدولية، حيث قالت بكين «النموذج الأساسي» سيتم الانتهاء منه بحلول عام 2030.

ويقول العلماء إن الجانب المظلم للقمر، والذي يطلق عليه هذا الاسم لأنه غير مرئي من الأرض، وليس لأنه لا يلتقط أشعة الشمس أبدًا، يحمل وعدًا كبيرًا للبحث لأن فوهات القمر أقل تغطية بتدفقات الحمم البركانية القديمة من الجانب القريب.

قد يعني هذا أنه من الممكن جمع المواد التي تلقي الضوء على كيفية تشكل القمر في المقام الأول.

وقال جي بينغ، نائب مدير المركز الصيني لاستكشاف القمر وهندسة الفضاء، للصحفيين: «إن العينات التي تم جمعها بواسطة Chang'e-6 سيكون لها عمر جيولوجي يبلغ حوالي 4 مليارات سنة».

«إن جمع العينات القمرية من مختلف المناطق والعصور الجيولوجية وإجراء التجارب له قيمة وأهمية كبيرة للبشرية».

أطلقت الصين مسبارا، لجمع عينات من الجانب البعيد للقمر، في خطوة هي الأولى من نوعها في العالم في الوقت الذي تمضي فيه بكين قدما في برنامج طموح يهدف إلى إرسال مهمة مأهولة إلى القمر بحلول عام 2030.

انطلق صاروخ يحمل المسبار القمري تشانغ أه-6 من مركز وينتشانغ للإطلاق الفضائي في مقاطعة هاينان بجنوب الصين، حسبما أفادت وكالة فرانس برس.

وقالوا إن الأمطار الغزيرة هطلت على الموقع قبل دقائق فقط من بدء الإطلاق، حيث تجمع مئات من المتفرجين في مكان قريب ليشهدوا أحدث فقرة لبرنامج الفضاء الصيني المستمر منذ عقود.

وحذرت واشنطن من أن البرنامج يستخدم لإخفاء الأهداف العسكرية ومحاوله فرض الهيمنة على الفضاء.

يهدف Chang'e-6 إلى جمع حوالي كيلوغرامين (4 أرطال) من العينات القمرية من الجانب البعيد للقمر وإعادتها إلى الأرض لتحليلها.

وأشادت وكالة أنباء الصين الجديدة (شينخوا) بالمهمة ووصفتها بأنها «المحاولة الأولى من نوعها في تاريخ استكشاف الإنسان للقمر».

إنها مهمة معقدة تقنيًا مدتها 53 يومًا، وستشهد أيضًا محاولة إطلاق غير مسبوق من جانب القمر الذي يكون دائمًا بعيدًا عن الأرض.

وقال وانغ تشيونغ، نائب كبير مصممي مهمة تشانغ أه-6، لوكالة أنباء ((شينخوا)) إن «المهمة برمتها محقوفة بالعديد من التحديات، حيث تكون كل خطوة متراصة ومدمرة للأعصاب». ومن المقرر أن يهبط المسبار في حوض أيتكين بالقطب الجنوبي الهائل، وهو أحد أكبر الحفر الأثرية المعروفة في النظام الشمسي.

وبمجرد الوصول إلى هناك، ستلتقط التربة والصخور القمرية، وستجري تجارب أخرى في منطقة الهبوط.

ويجب بعد ذلك أن ينطلق من سطح القمر ويتتبع خطواته عائداً إلى موطنه.

حلم الفضاء

لقد تم تنفيذ خطط «حلم الفضاء» الصيني في عهد الرئيس شي جين بينغ.

وضخت بكين موارد ضخمة في برنامجها الفضائي على مدى العقد الماضي، مستهدفة سلسلة من المشاريع الطموحة في محاولة لسد الفجوة

La Shishk

حلال Halal

12918 Michigan Ave.
Dearborn, MI 48126

Tel: 313.582.8400
Fax: 313.582.8405
www.LaShishkRestaurant.com

Lets Cater Your Next Event



بقالة ناصر جمجم وأولاده

سمانة عريية - لحوم - أسماك - دجاج

NASSER FAMILY IMPORTS

FRESH MEAT & GROCERIES

OPEN 7 DAYS



313-842-6366

10411 DIX AVE. DEARBORN, MI 48120

MasterCard VISA DISCOVER

Bridge Card WIC

ترقبونا كل جمعة

EVERY FRIDAY FROM 9 AM T O 11 PM

من الساعة 9 حتى الساعة 11 صباحا



With Your Host
Abdulnasser Mugali



اذاعة صوت اليمن

في ضيافة عبدالناصر مجلي

Yemen American Radio

صوت العربي الامريكي اليوم بوابتك الواسعة على العالم

على محطة WNZK 690 / 680 AM

لاعلاناتكم تواصلوا معنا 313-409-9541
(Text Message)

لاعلاناتكم في FOR ADVERTISING IN

مجلة العربي السياسية • ثقافية • اجتماعية • شهرية • شاملة • مستقلة
الأمريكي اليوم

THE ARAB AMERICAN TODAY

مجلة



مجلة عرب أمريكا الأولى

First Arab American Magazine

عرب أمريكا الأولى

الاتصال على 313-409-9541 CALL NOW

WWW.ARABAMERICANTODAY.NET



أطنان النفايات البلاستيكية في قاع المحيط تهدد البيئة البحرية

توصلت دراسة هي الأولى من نوعها في العالم إلى أن قاع المحيط أصبح «خزاناً» للتلوث البلاستيكي، ما يهدد النظم البيئية البحرية. وأشار الباحثون في وكالة العلوم الوطنية الأسترالية وجامعة تورنتو في كندا إلى وجود ما يصل إلى 11 مليون طن متري من التلوث البلاستيكي في قاع المحيط، وفق نتائج الدراسة التي نشرت، بدورية «Deep Sea Research Part»، وفقاً للشرق الأوسط». وذكرت أن كل دقيقة تمر، تشهد دخول ما يعادل كمية البلاستيك الموجودة في شاحنة القمامة إلى المحيط. ومع توقع تضاعف استخدام البلاستيك بحلول عام 2040، فإن فهم كيفية انتقاله أمر بالغ الأهمية لحماية النظم البيئية البحرية والحياة البرية، وفق الباحثين. ويشكل التلوث البلاستيكي تهديداً خطيراً على الحياة البحرية، حيث يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الاختناق، والتسمم، والجوع، بالإضافة إلى تأثيراته على التكاثر، والنظم البيئية. للوصول إلى النتائج، استخدم الفريق البحثي البيانات العلمية لبناء نموذجين تنبؤيين، لتقدير كمية البلاستيك في قاع المحيط.

وكشفت التقديرات وجود ما بين 3 إلى 11 مليون طن متري من التلوث البلاستيكي في قاع المحيط. وأضاف أن ما يقرب من نصف الكتلة البلاستيكية، أي نحو 46 في المائة في قاع المحيط العالمي، يقع على عمق يزيد على 200 متر، بينما تحتوي أعماق المحيطات، من 200 متر إلى 11000 متر، مما تبقى من الكتلة البلاستيكية المتوقعة بنسبة 54 في المائة.

وأشار الباحثون إلى أن تقدير التلوث البلاستيكي في قاع المحيط يمكن أن يصل إلى 100 مرة أكثر من كمية البلاستيك العائمة على سطح المحيط، بناءً على التقديرات الأخيرة. ومن جانبها، قالت الباحثة الرئيسية للدراسة في وكالة العلوم الوطنية الأسترالية الدكتورة دينيس هارديستي إن نتائج دراستهم تعد التقدير الأول لكمية النفايات البلاستيكية التي ينتهي بها الأمر في قاع المحيط، حيث تتراكم قبل أن تنقسم إلى قطع أصغر، وتختلط في رواسب المحيط.

وأضافت عبر موقع الوكالة: «نحن نعلم أن ملايين الأطنان من النفايات البلاستيكية تدخل محيطاتنا كل عام، ولكن ما لم نكن نعرفه هو مقدار هذا التلوث الذي ينتهي به الأمر في قاع المحيطات».

وتابعت: «لقد اكتشفنا أن قاع المحيط أصبح خزاناً لمعظم التلوث البلاستيكي، بداية من شبك الصيد، وانتهاءً بالأكواب والزجاجات والأكياس البلاستيكية». ووفق الباحثين، فإن هذه النتائج تساعد في سد فجوة معرفية طويلة الأمد حول حجم البلاستيك ومدى تأثيره على البيئة البحرية، ما يساعد على توجيه جهود المعالجة البيئية، وبالتالي تقليل المخاطر التي قد يشكلها التلوث البلاستيكي على الحياة البحرية.



الأمم المتحدة: آسيا أكثر مناطق العالم تضرراً من الكوارث المناخية عام 2023

ووفقاً لقاعدة البيانات الدولية للكوارث، أبلغ في عام 2023 عما مجموعه 79 كارثة حدثت في آسيا نجمت عن ظواهر جوية وهيدرولوجية خطيرة. وارتبط أكثر من 80 بالمئة من هذه الكوارث بالفيضانات والعواصف، وأدت إلى وفاة أكثر من 2000 شخص وتضرر تسعة ملايين آخرين تضرراً مباشراً.

وقالت الأمانة التنفيذية للجنة الاقتصادية والاجتماعية لآسيا والمحيط الهادئ أرميدا سالسيا ألباجابانا «تأثرت البلدان المعرضة للخطر أكثر من غيرها مرة أخرى في عام 2023. فعلى سبيل المثال، ضرب الإعصار المداري موكا بنغلاديش وميانمار، وهو أقوى إعصار تشكل في خليج البنغال في العقد الماضي. ويرجع الفضل إلى الإنذار المبكر والتأهب الأفضل في إنقاذ آلاف الأرواح».

لـفرانس برس. وسلط التقرير عن حالة المناخ في آسيا في 2023 الضوء على المعدل المتسارع لمؤشرات تغير المناخ الرئيسية، مثل درجة حرارة السطح وانحسار الأنهار الجليدية وارتفاع مستوى سطح البحر، وهي مؤشرات ستكون لها عواقب كبيرة على المجتمعات والاقتصادات والنظم الإيكولوجية في الإقليم.

ففي عام 2023، سجلت درجات حرارة سطح البحر في شمال غرب المحيط الهادئ مستويات هي الأعلى على الإطلاق، بل إن المنطقة القطبية الشمالية تأثرت بموجة حر بحرية، وفق التقرير.

وترتفع درجات الحرارة في آسيا بمعدل أسرع من المتوسط العالمي. وهذا الاتجاه للاحترار تضاعف تقريباً منذ الفترة 1961-1990،

أكدت المنظمة العالمية للأرصاد الجوية، أن آسيا كانت الإقليم الأكثر تضرراً من الكوارث المناخية في العام 2023، حيث أودت الفيضانات والعواصف بحياة ضحايا وكانت لها انعكاسات سلبية على الاقتصاد.

وقالت الأمانة العامة للمنظمة سيلبيستي ساولو في تقرير صادر عن المنظمة التابعة للأمم المتحدة إن «2023 كان العام الأكثر على الإطلاق الذي شهدته الكثير من بلدان الإقليم طوال تاريخها، إلى جانب ما شهدته من وابل من الظروف المتطرفة التي تراوحت بين الجفاف وموجات الحر إلى الفيضانات والعواصف»، مضيفاً «أدى تغير المناخ إلى زيادة تواتر هذه الظواهر وتفاقم شدتها، وهو ما يخلف أثراً بالغاً على المجتمعات والاقتصادات، والأهم من ذلك، على حياة البشر والبيئة التي نعيش فيها». وفقاً

Europe endured record number of 'extreme heat stress' days in 2023

New report warns people are increasingly at risk in a continent warming twice as fast as the global average.

Europe is increasingly facing bouts of heat so intense that the human body cannot cope, climate monitors have warned.

The continent endured a record number of "extreme heat stress" days in 2023, the European Union's Copernicus climate monitoring service and the World Meteorological Organization (WMO) said on. According to "Al Jazeera Net".

In writing its latest report, Copernicus and the WMO noted last year's extreme conditions, including a July heatwave that pushed 41 percent of southern Europe into strong, very strong or extreme heat stress – the biggest area of Europe under such conditions in any day on record.

The continent also suffered catastrophic flooding, severe droughts, violent storms and its largest ever forest fires.

"We're seeing an increasing trend in the number of days with heat stress across Europe and 2023 was no exception, with Europe seeing a record number

of days with extreme heat stress," said Rebecca Emerton, a climate scientist at Copernicus. For its latest study, Copernicus and WMO used the Universal Thermal Climate Index, which measures the effect of the environment on the human body. It takes into account not just high temperatures but also humidity, wind speed, sunshine and heat emitted by the surroundings.

The index has 10 different categories of heat and cold stress, with units of degrees Celsius representing a "feels-like" temperature. Parts of Spain, France, Italy and Greece experienced as many as 10 days of extreme heat stress in 2023, defined as a "feels like" temperature of more than 46 degrees Celsius (115 degrees Fahrenheit), at which point immediate action must be taken to avoid conditions such as heat stroke.

Extreme heat poses particular risks to people who

work outdoors, the elderly, and those with health conditions such as cardiovascular diseases and diabetes.

Parts of Italy recorded 7 percent more deaths than normal last July. A 44-year-old man painting road markings in the northern town of Lodi was among those who died after he collapsed at work.

"We see that there is excess mortality when we see such extreme heatwaves like was the case in 2023," said Alvaro Silva, a climatologist from WMO.

"This increase in mortality... is affecting [the] big majority of European regions. This is a big concern."

Red Cross workers checking on a homeless man during a heatwave in Italy. The man is sitting on the street against a wall. He has taken his shoes off and is barefoot. The three Red Cross workers are in uniforms and speaking to him.



Red Cross workers check on the welfare of a homeless man during a heatwave in Rome last July [GuglielmoMangiapane/Reuters]

Heat-related deaths in Europe have soared by about 30 percent in the past 20 years, the report said.

For the world as a whole, last month was the warmest March ever, marking the 10th straight month of historic heat as greenhouse gas emissions, mostly from fossil fuels, continued to push temperatures higher.

The surface temperature of the world's oceans, which absorb 90 percent of excess heat produced by emissions, also hit a new high, according to Europe's climate monitoring agency.

In their latest report, scientists warned Europe was warming twice as fast as the global average and that heatwaves were likely to become longer and more powerful in future.

"Current heatwave interventions will soon be insufficient to deal with the expected heat-related health burden," the report said, noting that Europe's population was ageing while also becoming increasingly urban.



خيول فارة من معسكر للجيش البريطاني تسبب فوضى وإصابات في وسط لندن

تسببت خيول تابعة للجيش البريطاني بإصابة 4 أشخاص على الأقل بجروح، بعدما هربت من تدريب روتيني وشوهدت تركض في شوارع وسط العاصمة لندن، حيث أحدثت بلبله واصطدمت بمركبات وسط زهول المارة، قبل أن تتم السيطرة عليها.

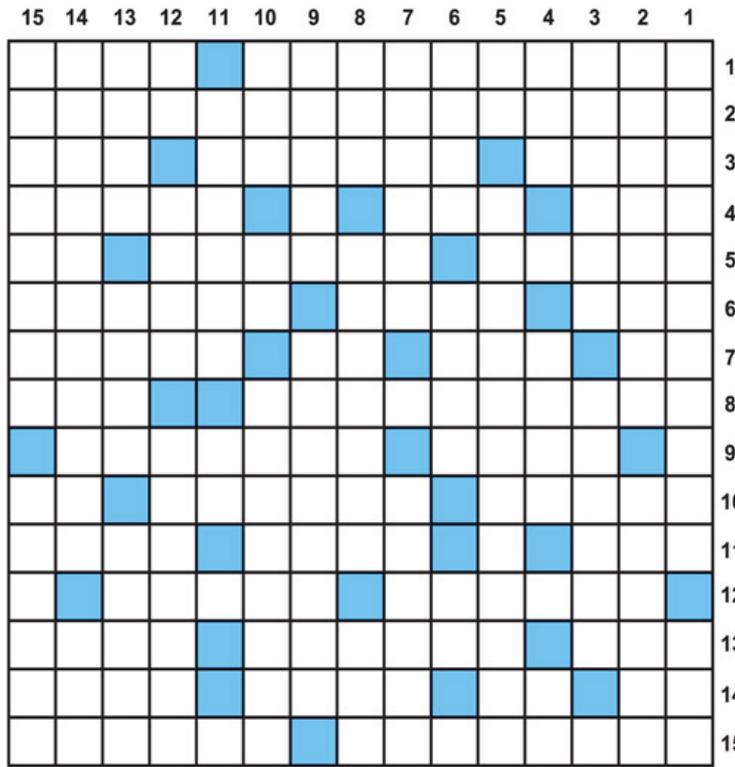
وأظهرت صور تداولها رواد شبكات التواصل الاجتماعي حصانين أحدهما أبيض مضرج بالدماء والآخر أسود، يركضان بسرعة كبيرة في أحد الشوارع، ويتجاوزان دراجة «سكوتر»، قبل أن يصطدما بسيارة أجرة بعد تجاوزهما إشارة المرور الحمراء. وفقا لوكالة الأنباء الفرنسية. وأعلن ناطق باسم الجيش أن «عددا من خيول الجيش هربت خلال تدريب روتيني، موضحا أن «كل الخيول (...) أعيدت إلى المعسكر»، مشيرا إلى «إصابة عدد من الموظفين والخيول»، وأن الكل «يتلقى العلاج الطبي المناسب».

أما هيئات الإسعاف، فأفادت بأنها تدخلت لمساعدة شخص سقط من على حصان بالقرب من قصر باكنغهام، وهي المنطقة التي تقع فيها إسبيلات عدد من الأفواج العسكرية الفخرية، ومن المؤلف أن تطوف فيها دوريات للخيالة.

كما هرعت سيارات الإسعاف إلى 3 مواقع مختلفة ونقلت 4 أشخاص إلى المستشفيات، فيما أفادت وسائل إعلام بريطانية بأن 5 أحصنة شوهدت طليقة في الشوارع، ونقلت عن شهود أن زجاج حافلة وسيارة أجرة قد تحطمت.

وروى سائق تاكسي لهيئة الإذاعة البريطانية «بي بي سي»، قائلا «نظرت في المرأة الخلفية ورأيت (الخيول) تصل إلى خلفي مباشرة، وفي تلك اللحظة كنت أقل راكبين جالسين في المقعد الخلفي، لذلك كنت قلقا عليهما... لحسن الحظ أن الأحصنة أتجهت إلى وسط الطريق ومضت، لكنها كانت تركض بسرعة».

وأوضحت شرطة لندن أنها سيطرت على حصانين في حي لايمهاوس على بعد نحو 8 كيلومترات إلى الشرق من قصر باكنغهام.



عمودي

- 1- مبتكر سماعة الطبيب- علم مؤنث
- 2- زوال السلالة (م)- اصنام
- 3- لا ينامون ليلا- من المعادن (م)
- 4- نعطي ونهب- من الاقمشة- في الوجه
- 5- حرف اجنبي- ممثل مصري
- 6- فتيات- رجائي- للتاوه
- 7- اخباره بالامر- عكس اخفيها
- 8- مهذب- الشكاوي- رطب (م)
- 9- ابطال الوطن (م)- مطربة لبنانية
- 10- عابر- للنداء- احدى اللهجات العربية (م)
- 11- الآت والقادم (م)- للتخيير (م)
- 12- متشابهان- انهى الكلام- دول افريقية
- 13- عكس تصعد (م)- يبر- علم مؤنث
- 14- اغنية لفنان العرب محمد عبده (م)- حرف هجائي
- 15- احتقرهما- كلامي

أفقي

- 1- اغنية لعبد الله الرويشد- ادلل (م)
- 2- ممثلة مصرية
- 3- نضع الشيء موضع الدين- اللاسع- نحسب
- 4- يثبت- اكمل (م)- امتحن
- 5- اكتبه (م)- فندق عالمي- من السلم الموسيقي
- 6- مرن- عكس عالم- تشكل الجزء الاكبر من الكرة الارضية
- 7- للتعريف- عكس نم (م)- حرف عطف (م)- فرحها (م)
- 8- ممثل كوميدي سوري- احس نبض (م)
- 9- علم مذكر- من دول امريكا الجنوبية (م)
- 10- ينتقل- من اسماء السيف- للنفي
- 11- اختفى- عكس نطح (م)- مركب (م)
- 12- الهاتف المحمول- ماركة مستحضرات تجميل
- 13- ذنب (م)- تجملها (م)- اطيل الكلام (م)
- 14- مجلة عربية- ابداع- صوت الحمام- لحظة بالانجليزي
- 15- المخلصان- ينتسب الى احدى الدول العربية



إشارات مرور في صحراء الصين لتنظيم مرور الجمال

يعد ركوب الجمال خلال شهر أيار/ مايو هواية شعبية في مناطق جبل مينغشا وكريستنت سبرينغ ذات المناظر الخلابة في صحراء كومتاغ الصينية، حيث تستخدم السلطات المحلية إشارات المرور الخاصة بالجمال لتجنب الاختناقات المرورية.

ومن آخر الأشياء التي تتوقع أن تجدها في وسط الصحراء هي إشارة المرور، ولكن يمكنك العثور على العديد منها في الكتبان الرملية لجبل مينغشا ومنتزه بحيرة كريستنت الطبيعي، في مقاطعة قانسو شمال غرب الصين. وفقا لـ «عربي21».

وخلال العطلة السنوية في بداية شهر أيار/ مايو، يتوافد الآلاف من الأشخاص على هذه الأماكن السياحية الطبيعية ويمارسون مجموعة متنوعة من الأنشطة، وأشهرها ركوب الجمال.

وفي عام 2023، كان هناك حوالي 2400 جمل متاحة للركوب، بالإضافة إلى عشرات الآلاف من السياح يوميا في المناطق ذات المناظر الخلابة لجبل مينغشا وحدها، ما أدى إلى مشاكل ازدحام مروري خطيرة. وتوصلت السلطات المحلية إلى حل مبتكر، ألا وهو إشارات مرور الجمال.

على الرغم من غرابة استخدام إشارات المرور في وسط الصحراء، إلا أنها منطقية إلى حد ما.

في عام 2023، في اليوم الأول من شهر أيار/ مايو، استقبل جبل مينغشا أكثر من 10,000 زائر، وارتفع عددهم إلى 20,000 في الأيام التالية من عطلة الربيع.

سار العديد منهم على طول طريق الحرير القديم، لكن بضعة آلاف اختاروا الاستمتاع بالمناظر الطبيعية على ظهور الجمال، ما أدى إلى اختناقات مرورية على طول الطريق.

ومن خلال تركيب إشارات المرور التي تشير إلى توقف الجمال للسماح للمشاة بالعبور، تم حل المشكلة جزئيا. عندما يكون ضوء الجمل الأخضر مضاء، يمكن للجمال المرور؛ عندما يضيء ضوء الجمل الأحمر، تتوقف الجمال للسماح للمشاة بالمرور أولا.

ومن المتوقع أن يسافر أكثر من 240 مليون صيني إلى جميع أنحاء البلاد خلال عطلة عيد العمال هذا العام، حيث يتدفق الكثير منهم على المواقع السياحية الشهيرة.

Man Tries to Board Flight with Snakes in His Pants at Miami Airport

Transportation Security Administration officials announced on X, formerly known as Twitter, that a bag of snakes was found hidden in a passenger's pants at a checkpoint on Friday, April 26.

The passenger, identified as a man by WBBH-TV, hid the snakes in a small green camo bag. TSA officials gave a glimpse of the bag through three different photos included in the post.

One of the photos showed two pink snakes crawling around the exterior of the bag with white packing material around them.

According to the announcement, officials from U.S. Customs and Border Protection and the Miami-Dade Police Department were called to the scene, and the snakes were turned over to the

Florida Fish and Wildlife Conservation Commission.

WFTV reported that the passenger was attempting to go on an international flight, and was denied boarding after the snakes were found. PEOPLE has reached out to the Miami-Dade Police Department for comment.

The U.S. Department of Transportation explains on its website that "federal and state governments impose restrictions on transporting live animals. In addition, each airline establishes its own company policy for the proper handling of the animals they transport."

The Centers for Disease Control (CDC) advises pet owners to purchase flights with fewer connections or layovers, allowing a smoother travel experience.

"Pick departure and arrival times to avoid extreme heat or cold. For example, planning a nighttime arrival to a hot destination may be better for your pet," the CDC adds on its website.

In a previous conversation with PEOPLE, Dr. Sarah Nold, an on-staff veterinarian for Trupanion, advised that the safest way to fly with pets is to be "prepared for any situation."

"Make sure your carrier is the proper size for your pet and durable. Call the airline to determine if your carrier/pet is approved for riding in the cabin or if they will have to go in cargo," continued Nold. "Keep in mind there may be maximum weight and minimum age requirements for traveling, these are usually enforced for the safety of your pet."



SAJA NATURAL HERBS

سجى

مركز الأعشاب الطبيعية

أكثر من 2000 نوع من الأعشاب
والزيوت الطبيعية والخلطات العلاجية

أعشاب مفيدة لجميع الأمراض

الكف - عرق النسا - منع تساقط
الشعر - خسارة الوزن - علاج الهربس
الصدفية - الأكزيما - الطفح الجلدي
- الحجامه - حب الشباب

PSORIASIS - ECZEMA
RASH - CUPPING



متخصصون بالحجامة



يوجد لدينا حليب الأبل



يوجد لدينا جميع
أنواع البخور



Sajaherbs.com

10820 W Warren, Dearborn, MI 48126

35830 Dequindre Rd, Sterling Heights, MI 48310

313.769.6411

586.693.5377



shop papaya online at :
papayaexpress.com

أسواق الرضا

بجميع فروعها في خدمتكم



تخفيضات كل يوم
أربعاء

تابعونا على :



تشكيلة واسعة من الخضار والفواكه
عالية الجودة وبأقل الأسعار



14615 Warren
Dearborn, MI 48126
(313) 945-8891



25633 Warren
Dearborn Heights, MI 48127
(313) 277-3220



16322 W. Warren
Detroit MI 48228
(313) 584-8755



5635 Schaefer Rd.
Dearborn, MI 48126
(313) 846-5725

TOP GEARZ

AUTO SALES



Serving The
Community
For Over
21 year

21
عاماً في خدمة
الجالية

معرض هاني عميسان

تبيع أحدث السيارات الأمريكية واليابانية والأوروبية والكورية

BUY-SELL-TRADE

ملكية
نظيفة وأسعار
مدهشة
clean titles -
great prices

■ أسالوا عن التقسيط لمدة ثلاثة
أشهر بدون ربا
■ نبيع جميع أنواع السيارات
ونشحنها إلى أي مكان تريد



● نبيع بأفضل الأسعار
● نبيع كل السيارات مع ضمان
سنة كاملة للأجن والترازميشن

نعطيك
أفضل قيمة
لسيارتك عند الشراء
1 year warranty
engine &
transmission

FOR MORE DETAILS VISIT WWW.TOPGEARZ.COM
3540 E.DAVISON* DETROIT, MI 48212 313 - 368 - 7000
haniomasan@gmail.com hamza.omasan@gmail.com